اتجاهات حديثة
في تدريس كرة السلة
بين النظرية والتطبيق

محمد كمال خليل
مدرس المناهج وتدريس التربية الرياضية بكلية
كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج

أشرف أبو الوفا عبد الرحيم
أستاذ المناهج وتدريس التربية الرياضية المساعد
كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دار الجديد للنشر والتوزيع

٧٩٦.٣٢ خليل ، محمد كمال .
خ . ح

اتجاهات حديثة في تدريس كرة السلة بين النظرية والتطبيق / محمد كمال خليل.- ط١.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع .
٢٤٤ ص ؛ ١٧.٥ × ٢٤.٥سم .
تدمك : ٦ - ٧٠٣ – ٣٠٨ – ٩٧٧ – ٩٧٨
١. كرة السلة.
أ- عبد الحميد ، أشرف أبو الوفا(مؤلف مشارك).
ب- العنوان .

رقم الإيداع ١٣١٦٩ .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز
هاتف- فاكس : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ محمول : ٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥-٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣
E-mail: elelm_aleman٢٠١٦@hotmail.com & elelm_aleman@yahoo.com
الناشر : دار الجديد للنشر والتوزيع
تجزءة عزوز عبد الله رقم ٧١ زرالدة الجزائر
هاتف : ٢٤٣٠٨٢٧٨ (٠) ٠٠٢٠١٣
محمول ٦٦١٦٢٣٧٩٧ (٠) ٠٠٢٠١٣ & ٧٧٢١٣٦٣٧٧ (٠) ٠٠٢٠١٣

٢٠٢٠

الفـــهرس

الفصل الأول
التدريبات البصرية

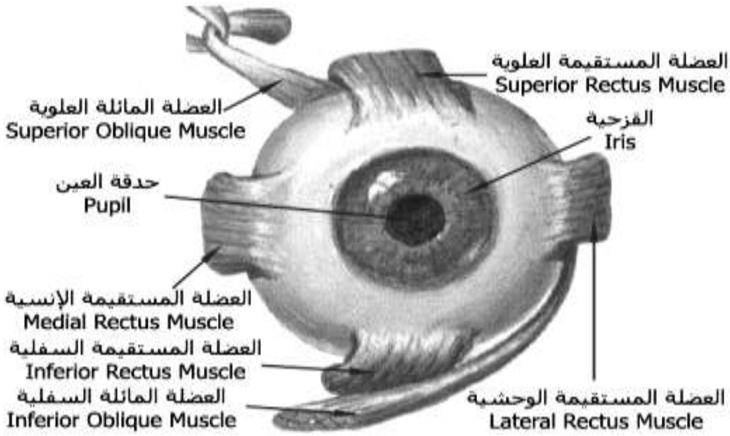
مقدمه:

البصر مرآة الجسم وآلة التمييز وهو النافذة التي يطل منها الإنسان على العالم الخارجي، ويكشف بها عن أسرار الأشكال والأحجام والألوان، وهو وسيلة الإنسان للإبصار والتفكر في خلق السماوات والأرض والكائنات بشكل عام

(﴿ قُلْ سِيرُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ فَٱنظُرُوا۟ كَيْفَ بَدَأَ ٱلْخَلْقَ ۚ ثُمَّ ٱللَّهُ يُنشِئُ ٱلنَّشْأَةَ ٱلْـَٔاخِرَةَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٠﴾ ﴾ [سورة العنكبوت: ٢٠]

وتنفرد حاسة البصر دون غيرها من الحواس بنقل جوانب العالم الاجتماعي ومعالم الواقع البيئي للإنسان إلى العقل ، وذلك بما يشتمل أن عليه من وقائع وأحداث ومعلومات، وصور ومثيرات حسية بصرية تتعلق بالهيئات والأشكال، وتفصيلاتها وخصائصها ، وأوضاعها المكانية في الفراغ، ومن ثم الإحساس بها، وتشكيل المدركات والمفاهيم البصرية التي تسهم بدورها في إرساء أساس قوى للنمو العقلي المعرفي لدى الفرد، وفى تحقيق التفاعل بينه وبين بيئته التي يعيش فيها بمكوناتها المادية الطبيعية والمصنوعة، وغير المادية.

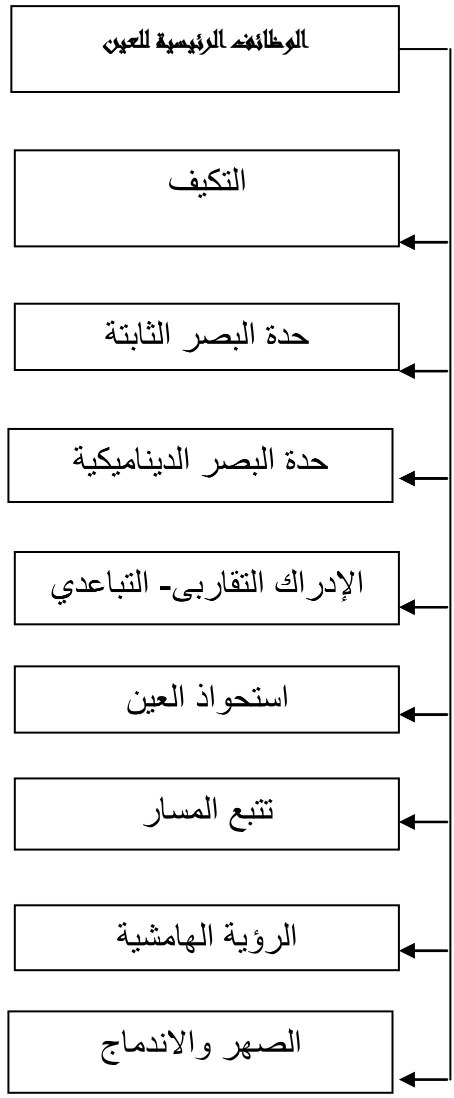
العضلات المسئولة عن تحريك العين (٦) عضلات هي :



- العضلة المستقيمة الوحشية (الجانبية) Lateral Rectus Muscle وهي تلف العين للخارج أي النظر للجانب الخارجي (طرف العين).
- العضلة المستقيمة الإنسية (الداخلية) Medial Rectus Muscle وهي تلف العين إلى الداخل للنظر صوب الأنف.
- العضلة المستقيمة العلوية Superior Rectus Muscle وهي تلف العين للنظر للأعلى و للداخل.
- العضلة المستقيمة السفلية Inferior Rectus Muscle وهي تلف العين للنظر للأسفل و للداخل.
- العضلة المائلة العلوية Superior Oblique Muscle وهي تلف العين للنظر للأسفل و للخارج.
- العضلة المائلة السفلية Inferior Oblique Muscle وهي تلف العين للنظر للأعلى و للخارج.

المكونات الرئيسية للعين: functional Components

أن العين تحتوى على العديد من الوظائف التي تسمح لها بنقل المعلومات من الواقع المحيط بنا، وهذه الوظائف الرئيسية هي.



شكل (٢)الوظائف الرئيسية للعين

التدريبات البصرية :

تستخدم التدريبات البصرية في مجالات عديدة، تحت مسميات مختلفة ففي المجال الطبي يستخدم تحت مسمى علاج الرؤية ويستخدم كأحد أنواع العلاج الطبيعي أو التأهيل العلاجي للدماغ والعين، وهو عبارة عن برنامج تدريبي تقدمي أي البدء بالأسهل ثم الأصعب وذلك بهدف تحسين مرونة وتوافق عضلات العين.
ويعتبر التدريب البصري احد فروع (*Optometry*) أي قياسات البصر وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك والتقييم وتحسين مستوي الأداء البصري بالإضافة إلي تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي

تعريفات التدريبات البصرية :

أثبتت الدراسات والبحوث في مركز " هومرررايس *THE Homer Rice Center* ومعهد اللياقة البصرية *The Institute Visual Fitness* أن القدرات البصرية تشبه المهارات البدنية يمكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار فقط ٦/٦ والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية الرياضي لاستخدام المعلومات المنتقلة إليه ممن أعينهم لكي يقوم بالأداء داخل الملعب.
ومن أهم تعريفاتها :

- ذلك البرنامج الخاص لمجموعة من التدريبات التي تعمل على تقوية القدرات البصرية المتنوعة من خلال تدريبات متنوعة ذات أداء بصري عقلي عالي تقود إلى زيادة التكيفات العقلية المختلفة لعملية الإبصار في شتى الظروف والأوضاع وبما يتناسب مع أشكال وأحجام وألوان المثيرات التي تتعرض لها.
- أسلوب من أساليب التدريب يشمل على بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغيير في استجابات العين كمستقبل حسي متمثلة في الرؤية المرتبطة بها.

"مجموعه من التدريبات التي تعمل على تحسين القدرات البصرية للعين والتي تستخدم في المجال الرياضي أو في الحياة العامة مثل (الدقة البصرية الثابتة والمتحركة – إدراك العمق – التتبع البصري – التركيز البصري)

أهمية التدريب البصري : *The importance of visual training*

- تتطلب التدريبات البصرية رؤية واضحة مع قدرة التركيز على الأشياء بحدة على شبكية العين ومنها تقوم الممرات البصرية بنقل المعلومات إلى المخ وتستخدم هذه المعلومات بالتنسيق مع المهارات الحسية والحركية والإدراكية والمعرفية وأي حركة رياضية تؤدى إلى تشغيل المعلومات .
- تلعب الرؤية دوراً هاماً في التوجيه المكاني والتوافق والتوقع والدقة وسرعة رد الفعل، والاستجابة والتوازن (الحركي– الساكن).
- إن استخدام التدريبات البصرية يسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البصرية لان القدرة على اتخاذ القرار والأداء السليم يبنى على رؤية جيدة.
- إلى إن البصري لعب دورا هاماً أثناء المباريات حيث يمكن اللاعب تحديد مكان منافس هو بالتالي يدرك ويبصر حركات منافسه ويستطيع اتخاذ القرارات المناسبة لذلك.
- التدريبات البصرية لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للمتدرب باعتبارها الآثار الإيجابية لهذا التدريب التي تؤدى إلى الارتقاء بالمستوى الفني والرقمي.
- التدريبات البصرية لها تأثير إيجابي على مستوي الإدراكات الحس – حركية وكذلك علي دقة وسرعه أداء المهارات الهجومية في الألعاب المختلفة.
- أن استخدام التدريبات البصرية تساعد المتعلم علي تكوين تصور حركي للمهارة المراد تعلمها.
- أن المهارات البصرية تشبه المهارات البدنية يمكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار ٢٠/٢٠ والتي هي أساسية ولكن مدى أمكانية الرياضيين لاستخدام المعلومات المنتقلة إليهم من أعينهم لكي يقوم بالأداء داخل الملعب.

- أن القدرات البصرية الخاصة بالرياضيين يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها.
- القدرات البصرية لها دور فعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للمتدرب باعتبارها الآثار الإيجابية لهذا التدريب التي تؤدى إلى الارتقاء بالمستوى الفني والرقمي.

المهارات البصرية الرياضية :Sport Visual Skills

يعد التدريب البصري أحد الأساليب التدريبية الحديثة في المجال الرياضي، فهو يتكون من سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسدين القدرات البصرية الأساسية، إذ يلاحظ أن هنا كالعديد من المتغيرات التي تؤثر في قدرة الرياضي على الأداء ، وتأتي المتغيرات البصرية للعين أحد أهم تلك المتغيرات.

تعرف المهارات البصرية بأنها :

عبارة عن مجموعة من المهارات العضلية العصبية التي من الممكن تعلمها وتطويرها وتشمل العديد من المكونات مثل الرؤية ثلاثية الأبعاد والتتبع البصري والتركيز البصري.

- هي مختلف أنشطة العين، مثل إدراك العمق، التركيز والتتبع، الحركية، التقارب والتباعد، القدرة على التكيف.

ويشير jim brown"(٢٠٠١) في كتابه "الموهبة الرياضية sports talent" بأن الرؤية الرياضية sports vision علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية كما انه قد صنفها ضمن الصفات البدنية physical attributes للموهوبين، وهى من عدة جوانب هي الصفة الأقل معرفة بالنسبة لنا كما أنها الأكثر إثارة للجدل، وكل أبعاد الرؤية حاسمة في تحديد نجاح أو فشل الرياضي في العديد من الرياضيات، ومع ذلك لا يزال موضوع إمكانية تحسين الرؤية يقسم مجتمع المتخصصين في مجال الرؤية الرياضية، حيث لا يوجد ما يبرهن على أن حدة الإبصار يمكن تنميتها بالتدريب، فلا يمكن للرياضي أن يتقدم من مستوى رؤية ٢٠-١٠٠ إلى مستوى رؤية ٢٠-٢٠ بتدريب العين، وعلى الرغم

من هذا فان الكثير من الأدلة تفيد بان تدريب الرؤية ربما يحسن بعض مظاهر أداء الرياضي مثل متابعة أو تعقب هدف ما.

فالكثير من اللاعبين المحترفين لديهم مهارات بصريه أفضل بكثير من الأشخاص الغير رياضيين. والاختبارات التي أجريت على عينه الرياضيين تظهر أن هؤلاء اللاعبين المحترفين لديهم وعى وإدراك حسي أكثر عمقاً ولديهم قدره أفضل على إجاد التوافق بين العين واليد ،وأيضاً العديد من المهارات البصرية الممتازة وهم كثيراً ما يكون لديهم نظام توافق سمعي بصري على نحو ممتاز والذي بدوره يساعدهم في تعلم أن يتوقعوا ويستجيبوا بشكل أسرع من الحالات البصرية المعقدة.

اتفقت المراجع العلمية على أن كل المهارات البصرية تؤثر في جميع الرياضات، كما أن الرياضيين يحتاجون إلى التدريب البصري على المهارات المختلفة، ولكن مثلما يوجد لكل نوع من أنواع الرياضة مهارات مختلفة وتدريبات مختلفة كذلك تحتاج كل رياضة إلى مهارات بصرية خاصة ،والمهارات البصرية تنقسم إلى مجموعات مختلفة :

القسم الأول: يرتبط بالصحة ودقة الجهاز المزود للطاقة.

القسم الثاني: يتعلق بتحليل المعلومات المستلمة من اللاعب وكيف يتعامل اللاعب مع مثل هذه المعلومات.

القسم الثالث: يتضمن نظام المحصلة أو الإنتاج الخاص باللاعب وطريقة استخدام المهمة التي سوف ينفذها اللاعب.

أنواع المهارات البصرية الرياضية : Types of Sport Visual Skills

الصحة العامة للعين: Public health of the eye	الحدة البصرية الاستاتيكية: Static visual acuity	الحدة البصرية الديناميكية: Dynamic Visual acuity
الحساسية المضادة: Sensitivity anti	التميز اللوني: Excellence chromatography	عمق الإدراك الحسي: Depth percept
الوعى المحيطي المركزي: peripheral vision	توافق العين والقدم وأجزاء الجسم: foot – eye- body co-ordination	التوافق بين العين واليد: Eye-Hand Coordination
وقت رد الفعل البصري: The visual reaction time	التكيف البصري: Adaptive Optical	الرؤية ثلاثية الأبعاد: Depth Perception
التبصير : Glances	التركيز البصري: Focus Optical	المرونة البصرية: Focus Flexibility
الرؤية المزدوجة: Double Vision	القدرة على الإبصار أثناء الحركة: Dynamic Visual Acuity	التتبع البصري: Eye Tracking

المصطلحات الخاصة بالمتغيرات البصرية

المصطلح	التعريف
المهارات البصرية: *Visual skills*	هـي مختلـف أنشـطة العـين، مثـل إدراك العمـق، التركيز والتتبع، الحركية، التقارب والتباعد، القدرة على التكيف.
الدقة البصرية الثابتة: *Static Visual Acuity*	القدرة على رؤية الأهداف بدقة من الثبات فاللاعب والهدف ثابتين
الدقـــة البصــــرية المتحركـــــة: *Dynamic Visual*	رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة اتزان اللاعب ، أي الهدف ثابت واللاعب متحرك .
رؤية الأشياء المحيطة (الوعي الخارجي): *Peripheral vision*	إدراك كل ما يحيط بالهدف من أفراد أو أجسام دون فقد التركيز على الهدف.
التركيز البصري: *Visual Concentration*	القدرة على استمرار تثبيت الانتباه النشط أو الفعال على المثير البصري، وهو أيضا مقياس يوضح إلى أي مدى تكون المعلومات البصرية القليلة مطلوبة لكي يستجيب الرياضي للمثير أو الحافز
إدراك العمق: *Depth perception*	التقدير السليم للسرعة والمسافة النسبية المطلوبة أثناء الأداء، وهو أيضا الحكم واتخاذ القرار بسرعة على سرعة ومسافة الهدف وتتطلب تقدير مسافة الهدف.
التتبع البصري : *Eye Tracking*	تتبع وملاحظة الجهاز والمرتبطة بسمات الهدف "لوحة الارتقاء في الوثب الثلاثي "

تدريبات الرؤية : *vision Training*	عبارة عن نوع من طرق التدريب يشمل بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغيير في سلوك العين في الرؤية والقدرات البصرية المرتبطة بها.
التصور البصري: *Visual Lization*	هو قدرة المتعلم علي بناء صور ذهنية اعتمادا علي معلومات أو خبرات أو ملاحظات.
إدراك مجال الرؤية: *unde stand the field of vision*	هو عملية يتم من خلالها التعرف على البيئة المحيطة بالفرد لكي يتم التوافق مع بعضها بمعنى أن الإدراك يتضمن معرفة ثم توافق.
تركيز الانتباه: *Concentration*	هو نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه
سرعة رد الفعل البصري: *Visual Reaction Time*	قدرة اللاعب على الاستجابة البصرية السريعة والدقيقة للأحداث المحيطة بها.
توافق العين– اليد والجسم: *Eye – Hand –Body coordinahion*	يقصد بها كيف تستجيب يديك وجسمك للمعلومات التي تم جمعها من خلال العين، وتعتبر مكوناً مهماً في أغلب الألعاب الرياضية لأنها توثر على التوقيت والتحكم الجسمى.

السـكون البصـري (معـدل الـرمش): *Visual stillnass (blinking rate)*	هو عدد مرات طرف "رمش" العين خلال دقيقة وهو أيضاً مقدرة الاحتفاظ بسكون العين عند الرمش (مدة دوام فتح العين).
التمييز البصري : *Visual Discrimination*	التـي يتضـمن القـدرة علـى ملاحظـة أوجـه الشـبه وأوجه الاختلاف بين الأشكال والحروف ومدى هذا الاخـتلاف بـين الأشـياء والتمييـز بـين الألـوان والأحجام والمطابقة بين الأشياء ومهارة التصنيف أي تقسيم الأشياء على أساس إدراكه لخصائصها في اللون أو الحجم أو الشكل.
الإدراك البصري: *Visual Perception*	ويُعرف الإدراك البصري بأنه "عملية تأويل وتفسير المثيرات البصرية، وإعطائها المعاني والدلالات.

بعض التدريبات البصرية العامة

التدريبات البصرية العامة	الإخراج
تدريبات راحة العين: Eye comfort تدليك العين: Eye Massage - يستخدم التدليك بالإصبع لتنشيط مناطق الوخز بالإبر. - اضغط بلطف على كل نقطة مع تجنب الضغط على مقلة العين، ضع أصبعي السبابة أسفل مقلة العين وفوق الأركان الداخلية لعينيك وباقي الأصابع الأربع لكل يد على جبينك، أضغط بالسبابة على هذه النقطة ٤ مرات تنفس.	



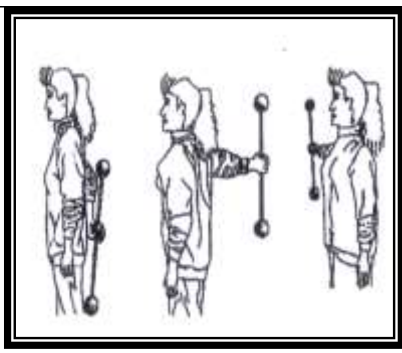
- استخدم الإبهام والإصبع الداخلي لليد الأخرى لتدليك كبرى الأنف أضغط النقطة ثم أعصر بحركة لأعلى وكرر ٤مرات ولمدة ٤مرات تنفس.

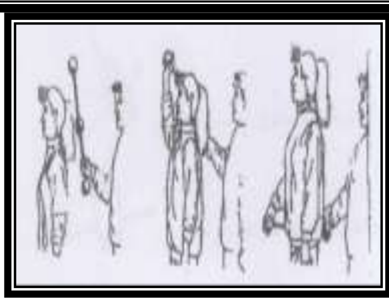


تغطية العين براحتي اليد : palming

- شبك يديك معاً مع وضع راحتي الكف فوق العينين المغمضتين وأصابعك متقاطعة أمام الجبهة مع وجود حيز للرمش.
- المرفقين منخفضين بشكل كاف ولا يوجد أي ضغط على الرقبة.
- عندما تتمكن من رؤية الظلام الكامل فإن عينيك وصلت للراحة القصوى.

يكرر التدريب من ١- ٣ق.

رفـــع الحاجــــب : Eyebrow Raising - ارفع الحاجبين.. أرفعهما عالياً. - الآن اشـعر بـالتوتر فـي العضـلة الممتـدة عبـر الحــاجبين .. ثـم قـم بالاسترخاء. - تخلـص مـن التـوتر .. بالراحـة .. استمر حتـى لا تشـعر بـالتوتر فـي الحاجب. - التكرار مع التركيـز علـى خفض التوتر.	
تـدريب تحديـد لـون عصـا الرؤيـة الملونة: Select a color stick color vision - يقــوم اللاعـــب بمســك عصـــا الرؤيـــة الملونـــة وبهـــا كــرتين ملونتين في نهايتها. - يقوم اللاعب بتدوير العصا من الخلف مع ثبات الرأس ثم يقوم بفـــرد الـــذراع جانبـــا وعلـــى اللاعـب تحديـد لـون الكـرة فـي الأعلى أو في الأسفل.	

تــدريب مســك عصـــا الرؤيـــة: Keeping stick vision - يقــوم المــدرب بــالوقوف خلــف اللاعــب وهــو يحمــل عصـــا الرؤيـة الملونـة ويقـوم المـدرب بتحريـك العصــا يمينــا ويســارا بجانـب اللاعـب وعلـى اللاعـب محاولـة مسك الكرة بدون النظر إليها.	
ثانياً: مهارات التتبع البصري: *Visual tracking skills* تدريب دوران عقارب الساعة : Clock Rotation - تخيــل وجــود ســاعة كبيــرة عملاقة أمامك. - قــم بتحريــك عينيــك معــا مــن المركــز إلــى كــل موقــع مــن مواضع الساعة الـــ١٢. - عقب الانتهاء قم بـالرجوع في اتجـاه عكسـي مـرة أخـرى إلـى نقطـة البداية. يــؤدى هــذا التــدريب إلــى تحســين التحكم في عضلات العين الإضافية كما ينشط تدفق المواد الغذائية حول كرة العين.	

التدريبات البصرية المرتبطة برياضة كرة السلة:

تمتاز لعبة كرة السلة بطبيعة خاصة عن سائر العاب الكرة الأخرى وذلك من حيث طريقة الأداء الفني والخططي وكيفية احتساب النقاط وكذلك وتيرة السرعة في الأداء التي يشجع عليها قانون اللعبة مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإثارة خاصة في أثناء تنفيذ مطالب اللعبة العالية المستوى وصغر مساحة الملعب قياساً بعدد اللاعبين فضلاً عن صغر قطر الحلقة قياساً بحجم الكرة، وكل وهذه المطالب يمكن تطويرها والارتقاء بها عن طريق استخدام طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة تمكن اللاعب من الوصول إلي المستويات العالية.

ويعتبر تعدد مواقف اللعب في مباريات كرة السلة آثراً كبيراً في تنوع مهارات التصويب إذ نرى اللاعبون يصوبون من الثبات ومن القفز ومن الجري ومن الجانب كما نجدهم أيضا يصوبون من مسافات قريبة وأحيانا من مسافات بعيدة ويصوبون من ظروف سهلة وظروف صعبة ومعقدة وقد كان لتقدم طرائق الدفاع أثر كبير في ظهور مهارات كثيرة خاصة بالتصويب، فبعد أن أجاد المدافعون استخدام أساليب تشتت الكرة أثناء تصويبها من الثبات لجأ المهاجمون إلى الوثب قبل أداء التصويب وذلك لتفادي أساليب وطرائق الدفاع المستخدمة ضدهم، وان التصويب على الرغم من تعدد أنواعه له غرض واضح هو إصابة الهدف.
بعض التدريبات البصرية المرتبطة برياضة كرة السلة :

تدريب رقم (١):

هدف مهاري: تنميه مهارات التصويب (الثبات – القفز – الجانبي – السلمي).

هدف بصري: تنمية مهارة الوعي الخارجي.

الأدوات: نصف ملعب كرة سلة – كرة سلة .

عدد اللاعبين: ٢لاعب.

شرح التدريب: وقوف- يقوم اللاعب بأداء الرمية عند رؤية إشارة المدرب.

تدريب رقم (٢):

هدف مهاري: تنميه مهارات التصويب (الثبات – القفز – الجانبي – السلمي)

هدف بصري: تنمية مهارة الوعي الخارجي.

الأدوات: نصف ملعب كرة سلة – كرة سلة .

عدد اللاعبين: ٤ لاعب.

شرح التدريب: يقوم اللاعب بأداء المهارة ويقوم المدرب بإظهار بعض الألواح الملونة المختلفة ثم سؤال اللاعب ما هي الألوان التي تم رؤيتها.

تدريب رقم(٤):
هـدف مهـارى: تنميـه مهـارات التصـويب (الثبـات – القفـز – الجـانبي – السلمي)
هدف بصري:تنمية مهارة الوعي الخارجي.
الأدوات: نصف ملعب كرة سلة – كرة سلة .
عدد اللاعبين: ٢ لاعب.
شرح التدريب: أداء مهارة التصويبه الجانبية لعدد ١٠ كرات ثم يقوم بعض اللاعبين المتفق عليهم من المدرب بدخول الملعب واحد تلو الآخر والخروج من الملعب ثم سؤال اللاعب من هؤلاء الأشخاص الذين دخلوا الملعب.

تدريب رقم (٥):
هدف مهاري: تنميه مهارات التصويب (الثبات– القفز– الجانبي – السلمي).
هدف بصري: تنمية مهارة الوعي الخارجي.
الأدوات: ورق مرقم ومعلق علي هدف كرة السلة.
عدد اللاعبين: ٢ لاعب.
شرح التدريب: أداء المهارة مع رؤية الأرقام المعلقة علي لوحه الهدف وذكرها للمدرب.

تدريب رقم (٦):
هدف مهاري: تنميه مهارات التصويب(الثبات – القفز – الجانبي – السلمي)
هدف بصري: تنمية مهارة الوعي الخارجي.
الأدوات:نصف ملعب كرة سلة – كرة سلة .
عدد اللاعبين: ٢لاعب.
شرح التدريب: أداء المهارة من علي جانبي الملعب ثم يقوم اللاعبين بتغير أماكنهم عند رؤية إشارة المدرب.

تدريب رقم (٧):
هدف مهاري: تنميه مهارات التصويب(الثبات– القفز– الجانبي – السلمي).
هدف بصري:تنمية مهارة الوعي الخارجي.
الأدوات: نصف ملعب كرة سلة – كرة سلة
عدد اللاعبين: ٤لاعبين
شرح التدريب: عمل دربل بالكره داخل المنطقة الثلاثية وعند رؤية إشارة المدرب يقوم اللاعبين بأداء مهارة التصويب من القفز

تدريب رقم(٨): تنميه مهارات التصويب(الثبات– القفز – الجانبي – السلمي)
نفس التدريب السابق مع عمل الدربل من نصف الملعب

تدريب رقم(٩):
هدف مهاري: تنميه مهارات التصويب (الثبات – القفز – الجانبي – السلمي).
هدف بصري:تنمية مهارة التتبع البصري.
الأدوات:عدد ١٠ كرات سله مرقمه من ١ إلي ١٠.
عدد اللاعبين:٢لاعب.
شرح التدريب: يقوم اللاعب بأداء المهارة وعلى اللاعب تتبع الكره ومعرفة رقمها.

نماذج تعليمية باستخدام التدريبات البصرية لتنمية مهارات التصويب في كرة السلة

الموضوع الأول

التصويب من الثبات (الرمية الحرة)

- الزمن اللازم لتدريس الموضوع: (٦) ساعات.

عدد الدروس:(٣)

- الهدف التعليمي الأساسي: تنميه المهارات البصرية (الدقة البصرية الثابتة - التركيز البصري - التوافق بين العين واليد) ومهارة التصويب من الثبات



مقدمه :

من المسلم به إن الاشتراك في المباراة سوف ينتج عنه أخطاء من اللاعبين سواء أكانت أخطاء فنيه أو شخصيه ومعظم جزاءاتها تكون إعطاء اللاعبين رميات حرة، لذلك من المهم التدريب علي كيفيه إتقان أداء الرمية الحرة بنجاح ، حيث إنها تؤثر في معظم المباريات علي نتائج الفريق.

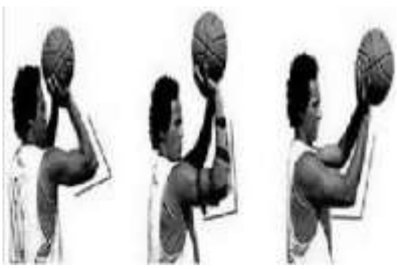
الدرس الأول (١)

التهيئة:(٥)ق

تمرينات إحماء أو لعبة صغيرة تخدم هدف الدرس

الإعداد البدني الخاص للمهارة:(٧)ق

- وقوف الكرة إمام الصدر مد الزراعيين أماماً لرسم دائرة بالكرة أمام الصدر.
- الجري بالكره ثم التوقف بالوثب عند رؤية إشارة المدرب نقاط محدده.
- تمرير الكرة من يد إلى أخري من فوق الرأس مع متابعه النظر إلي الكره .
- الجري إماما مع قذف الكرة عالياً ثم التقاطها باليدين.



التدريب البصري عام :(٥)ق

- تمرين رقم (٣- ٩-١٧)مرفق (٦)

الجزء الرئيسي: (٨٠) ق

خطوات التدريب علي المهارة باستخدام التدريبات البصرية:

- (وقوف معصوب احدي العينين) أداء مهارة التصويب عند سماع إشارة المدرب.
- يقوم اللاعبين بأداء مهارة التصويب بعدد (٥ كرات) ملونه بألوان مختلفة مع ذكر وتحديد اللون عند التصويب
- (وقوف - مسك كرة سله) يقوم اللاعب برمي الكرة لأعلى والتقاطها بنفس اليد ثم أداء مهارة التصويب من الثبات.
- يقوم اللاعب بالجري في المكان وعندما يرى إشارة المدرب يقوم بالتقاط الكره التي بجانبه ثم أداء مهارة التصويب من الثبات.
- يقوم اللاعب بعمل تحركات دفاعية وعند رؤية إشارة المدرب يقوم بالتقاط الكره التي بجانبه ثم أداء مهارة التصويب من الثبات.

- يقوم اللاعب بالوثب عاليا في نفس الوقت يقوم المدرب بقذف الكره باتجاه اللاعب الذي يقوم باستلامها ثم أداء مهارة التصويب من الثبات.
- يقوم اللاعب بأداء مهارة التصويب من الثبات عند رؤية إشارة المدرب.
- يقوم اللاعب بالتنافس مع زميله لمدة دقيقة داخل منطقة الرمية الحرة وعند رؤية إشارة المدرب المتفق عليها يقوم بأداء المهارة .
- يقوم اللاعبين بأداء المهارة وعلى اللاعب تحديد المكان الذي ارتطمت به الكرة علي لوحه الهدف .

الجزء الختامي: (٥)ق

- تمرين استرخاء لتهدئه العضلة .
- تدريبات بصريه استرخائية مرفق (٦).

التقويم :(٨)ق

- اختبارات (مهارية– بصريه) مرفق(٥ – ٧).

الدرس الثاني (٢)

التصويب من القفز



الزمن اللازم لتدريس الموضوع: (٦) ساعات.
عدد الدروس:(٣)

الهدف التعليمي الأساسي: الهدف التعليمي الأساسي:
تنميه المهارات البصرية (الدقة البصرية المتحركة- التركيز البصري - الوعي الخارجي-إدراك العمق- التوافق بين العين واليد) ومهارة التصويب من القفز

المقدمة :

أصبح التصويب من القفز من التصويبات المؤثرة في سير المباراة حيث إنها تعتبر من التصويبات التي يصعب علي المدافع إيقافها تقريباً ويعتبر التوازن من العوامل الهامة لنجاح أداء هذا النوع من التصويب لذلك يجب مراعاة التوازن الجيد السليم للجسم وان يكون القفز عموديا .

التهيئة:(٥) ق : تمرينات إحماء أو لعبة صغيرة تخدم هدف الدرس .

الإعداد البدني الخاص للمهارة: (٧)

- رمي الكرة إلي الإمام ثم الجري لاستلامها قبل نزولها علي الأرض.
- عمل دوائر بالكره حول الرأس.
- تمرير الكرة من يد إلى أخري من الثبات ثم من الحركة.
- جثو رمي الكرة عاليا ثم لقفها باليدين.
- وقوف الكرة أعلي الرأس الوثب في المكان.

التدريب البصري عام : (٥)ق تمرين رقم (٦- ١١-١٣)

الجـزء الرئيســي:(٨٠)ق خطـوات التــدريب علــي المهــارة باســتخدام التــدريبات البصرية:

- يقوم اللاعب بـأداء مهـارة التمريـر بينـه وبـين طالـب زميـل وعنـد رؤيـة إشـارة المدرب المتفق عليها يقوم بأداء التصويب من القفز.
- يقوم اللاعب بـأداء المهـارة باستمرار وعلـى اللاعـب معرفـة الأشـخاص الـذين دخلوا الملعب وهو يؤدى المهارة.
- يقوم المدرب بقذف كرات سلة بـألوان مختلفـة ويقـوم اللاعـب بـأداء المهـارة مـع ذكر لون الكره.
- يقوم اللاعب بالوثب عالياً مع التكرار وعندما يرى إشـارة المـدرب يقـوم بـالتقـاط الكره المرسلة إليه من قبل المدرب ثم التصويب من القفز.
- يقوم اللاعـب بـأداء المهـارة علـى أن يكـون فـي الملعـب بعـض الموانـع ثـم يقـوم اللاعب بتفادي هذه الموانع ثم أداء المهارة.
- جلوس علـى بعد ٥م من خط الرميـة الحـرة وعنـد إشـارة المـدرب يقـوم اللاعـب بالجري حتى خط الرمية الحرة ثم مسك الكره ثم التصويب من القفز.
- يقوم اللاعب بعمل تحركات دفاعية وعند رؤية إشارة المدرب يقوم بالتقاط الكره التي بجانبه ثم التصويب بالقفز.
- وقوف مسك عدد ٢كرة سلة بلـونين مختلفين وقذفهما لأعلـى ومسك الكـرة التـي ينادي بها المدرب بلون محدد.

الجزء الختامي: (٥)ق

- تمرين استرخاء لتهدئه العضلة .
- تدريبات بصريه استرخائية مرفق (٦).

التقويم :(٨)ق اختبارات (مهارية– بصريه) مرفق(٥ – ٧)

الدرس الثالث (٣)

التصويبة السلمية

الزمن اللازم لتدريس الموضوع: (٦) ساعات.
عدد الدروس:(٣)



الهدف التعليمي الأساسي: تنميه المهارات البصرية (الدقة البصرية المتحركة- التوافق بين العين واليد - الوعي الخارجي- إدراك العمق- التتبع البصري)تنميه مهارة السلمية باستخدام التدريبات البصرية

مقدمه :

تعتبر التصويبه السلمية من أهم أنواع التصويبات في كرة السلة ويؤدي هذا النوع من التصويب بالقرب من الهدف لإنهاء هجوم اللاعب أو الفريق أو عقب استلام الكره من تمريره أو عقب انتهاء من المحاورة.

التهيئة:(٥)ق

تمرينات إحماء أو لعبة صغيرة تخدم هدف الدرس

الإعداد البدني الخاص للمهارة: (٧)ق

- (وقوف) الوثب جانباً فوق الكرة.
- وقوف فتحاً. مسكا لكرة الطبية) ثني الجذع أماما أسفل ثم رفع الجذع وقذف الكرة من فوق الرأس خلفاً للزميل الواقف خلفاً.
- (وقوف. الوضع أماماً. مسك الكرة. أمام الصدر) قذف الكرة باليدين أماماً للزميل. ثم أخذ وضع الانبطاح.
- (وقوف) الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً والتقوس

- (إقعاء) الوثب أماماً من وضع الإقعاء.

التدريب البصري عام : (٥)ق

- تمرين رقم (٢٣- ٢٧-٣١)

الجزء الرئيسي : (٨٠) ق

خطوات التدريب علي المهارة باستخدام التدريبات البصرية:

- يقوم اللاعب بأداء مهارة التصوييه السلمية عند رؤية إشارة المدرب.
- يقوم اللاعب بأداء المهارة ويقوم المدرب بإظهار بعض الألواح الملونة المختلفة ثم سؤال اللاعب ما هي الألوان التي تم رؤيتها.
- عمل دربل بالكره داخل المنطقة الثلاثية وعند رؤية إشارة المدرب يقوم اللاعب بأداء مهارة التصوييه السلمية.
- يقوم اللاعب بأداء المهارة على أن يكون في الملعب بعض الموانع ثم يقوم اللاعب بتفادي هذه الموانع ثم التصوييه السلمية.
- يقوم اللاعب بعمل تحركات دفاعية وعند سماع إشارة المدرب يقوم بالتقاط الكره التي بجانبه ثم أداء مهارة التصوييه السلمية .
- يقوم اللاعب بالجري في المكان وعندما يرى إشارة المدرب يقوم بالتقاط الكره التي بجانبه ثم أداء مهارة التصوييه السلامية.
- يقوم اللاعب بأداء مهارة التمرير بينه وبين لاعب زميل وعند رؤية إشارة المدرب المتفق عليها يقوم بأداء مهارة التصوييه السلمية .
- يقوم اللاعب بالوثب عاليا في نفس الوقت يقوم المدرب بقذف الكره باتجاه اللاعب الذي يقوم باستلامها ثم أداء مهارة التصوييه السلمية .

الجزء الختامي: (٥)ق

- تمرين استرخاء لتهدئه العضلة .
- تدريبات بصريه استرخاءيه مرفق (٦).

التقويم :(٨)ق

- اختبارات (مهارية– بصريه) مرفق(٥ – ٧)

الاختبارات البصرية المرتبطة

بر ياضة كرة السلة

(اختبار الدقة البصرية الثابتة)

- اسم الاختبار :اختبار الدقة البصرية الثابتة
- الغرض من الاختبار: قياس الدقة البصرية الثابتة
- الأدوات:

- حائط أملس كما بالشكل وترسم دائرة نصف قطرها ٥٠.٨سم ،والحافة الخارجية السفلي للدائرة تبعد ٦٠سم عن الأرض، ويقف المختبر على بعد ٢ متر من الحائط
- كرة سله

- مواصفات الأداء :

- يقف المتسابق خلف البداية وعند سماع إشارة البدء يصوب الكرة إلى داخل الدائرة على الحائط باستمرار مع مراعاة عدم خروج الكره من الدائرة لمدة (٣٠) ثانية

- شروط الاختبار :

- يؤدى الاختبار من خلف خط المرسوم علي الأرض والذي يبعد ٢ متر من الدائرة .
- يجب أن يكون التمرير بكلتا اليدين
- إذا خرجت الكرة عن الدائرة لا تحتسب المحاولة .
- يجب علي المختبر أن يتابع الأداء بدون توقف وحتى انتهاء الزمن المحدد.

- التسجيل: تحتسب عدد المرات الصحيحة لملامسة الكرة داخل المربع خلال ٣٠ث. (تصميم الباحث)

(اختبار الدقة البصرية المتحركة)

اسم الاختبار : اختبار الدقة البصرية المتحركة

الغرض من الاختبار: قياس الدقة البصرية المتحركة

الأدوات :طوق خشبي- ٣ كرات من البلاستيك مثبتة في الطوق بمسافات متساوية

مواصفات الأداء :

- يقوم المختبر عند سماع الإشارة بقذف الطوق لأعلى ثم التقاط الكرة التي يحددها المدرب .
- مسافة التحرك تكون في دائرة قطرها ٥ أمتار .

شروط الاختبار:

- يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.

حساب الدرجات:

- يعطى لكل مختبر ٣ محاولات يمين و ٣ محاولات يسار تحسب المحاولات الصحيحة فقط .
- يتم احتساب درجة واحدة في حالة التقاط الكرة الصحيحة.
- إذا خرج الطوق خارج الدائرة المحددة تعتبر المحاولة فاشلة.

(اختبار الوعي الخارجي)

اسم الاختبار : اختبار الوعي الخارجي (الرؤية الأشياء المحيطية)

الغرض من الاختبار: قياس الوعي الخارجي

الأدوات :عصا خشبية بها كرتين ملونين في نهايتها.

طريقة الأداء :

- يقوم المدرب بإعطاء اللاعب عصا خشبية بها كرتين ملونه في نهايتها ليمسكها من خلف الظهر دون النظر إليها.
- يقوم اللاعب بتدوير العصا من الخلف مع ثبات الرأس
- يقوم اللاعب بفرد الذراع الممسك بالعصا جانبا وعلى اللاعب تحديد لون الكرة التي في الأعلى أو في الأسفل.

شروط الاختبار:

يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.

حساب الدرجات:

١- يعطى لكل مختبر خمسة محاولات يمين وخمسة محاولات يسار.

٢- يتم احتساب درجة واحدة في حالة التحديد للصواب فقط.

(اختبار التتبع البصري)

اسم الاختبار :اختبار التتبع البصري

الغرض من الإخبار:قياس التتبع البصري

الأدوات :

- كرة سله عليها شريط لاصق ،ملعب كرة سلة.

مواصفات الأداء:

- يقف المتسابق داخل المنطقة المحرمة ما بين خط الرمية الحرة وبرج كرة السلة ونظره مواجه للهدف.
- يقوم المدرب بتصويب الكرة عاليا علي هدف كرة السلة ومن فوق رأس المختبر ليتابع الكرة ولون الشريط اللاصق.
- يقوم المتسابق بتحديد لون الشريط اللاصق أثناء تعدية الكرة من فوقه.

شروط الاختبار :

- يؤدى الاختبار مع تغيير لون الشريط اللاصق.
- يجب أن يعبر التصويب رأس المتسابق.
- يوضع الشريط اللاصق في جهة واحدة فقط من الكرة.
- يعطى لكل مختبر (٥) محاولات.

- التسجيل: تحتسب درجة واحدة في حالة التحديد الصحيح فقط للشريط اللاصق.

(تصميم الباحث)

(اختبار التوافق بين العين واليد)

اسم الاختبار :اختبار التوافق بين العين واليد

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد .

الأدوات :

- كرة سلة صغيره - حائط أملس
- يرسم خط علي بعد (٣) متر من الحائط

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية أمام الحائط ممسكاً بالكرة باليد اليمني وعند إشارة البدء يقوم بما يلي:

- رمي الكرة (٥) مرات متتالية باليد اليمني علي أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة (٥) مرات متتالية باليد اليسرى علي أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

شروط الاختبار :

- يجب الالتزام باليد الرامية للكره والمتفق عليها كذلك اليد المستقبلة للكره والمتفق عليها .

التسجيل:

- تحسب درجة واحدة لكل محاولة صحيحة .
- الدرجة النهائية للاختبار (١٠) درجة (٥) درجه يمين (٥) درجه شمال (تصميم الباحث)

(اختبار التركيز البصري)

اسم الاختبار :اختبار التركيز البصري

الغرض من الاختبار: قياس التركيز البصري.

الأدوات :

- كرات سله - نصف ملعب

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر في أي مكان داخل منطقة التصويب الثنائي .
- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالتصويب علي الحلقة مع محاولة عدم لمس لوحه الهدف .
- يقف المسجل علي جانبي نصف الملعب ويراقب عدد الكرات الصحيحة التي لم تلمس لوحه الهدف .

شروط الاختبار :

- يعطىلكلمختبر ١محاولهعدد ٧ كرات .
- المحاولة تكون صحيحة إذا نجح المختبر في دخول الكره دون لمس لوحه الهدف
- زمن المحاولة واحد دقيقة .(تصميم الباحث)

(اختبار إدراك العمق)

أسم الاختبار : اختبار إدراك العمق

الغرض من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب على تقدير المسافات بين جسمين على مسافات مختلفة بينهما.

الأدوات :

- جهاز كريجينسكى وهو عبارة عن صندوق خشبي بدون غطاء وبدون جانب أمامي يوضع على منضدة مقاييس الجهاز ١٠٠ سم طول ، ٤٠ سم عرض، ١٥٠ سم ارتفاع
- يحتوى على عصتان لتقدير المسافات كل منهما مربعة ٢ سم في ٢ سم بارتفاع ١٠ سم.
- ستارة سوداء توضع على الجانب الأمامي للصندوق لتغيير المحاولات .
- كرسي متغير الارتفاع يوضع على بعد ٦ أمتار من الجهاز .

مواصفات الأداء :

- يجلس المختبر على الكرسي في مواجهة الجهاز الموضوع على المنضدة وعلى بعد ٦ أمتار من الجهاز .
- يضبط ارتفاع الكرسي بحيث يكون الجهاز في مستوى نظر المختبر.
- تغلق الستارة السوداء حتى لا يرى المختبر العصاتان .
- تحرك العصا الثانية القابلة للحركة لمسافة ١٠سم، ١٥سم،٢٠سم، ٢٥سم، ٣٠سم.
- في كل مرة تفتح الستارة ويطلب من المختبر تحديد المسافة بين العصا الأولى والثانية .

شروط الاختبار :

- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة لكل قياس من الخمس قياسات .
- يتم تحريك العصا خمس مرات وعلى اللاعب أن يحسب مقدار المسافة بين العصاتان في كل مرة .
- يتم احتساب المسافة الصحيحة فقط .

الاختبـــارات المهـــارية الخاصة

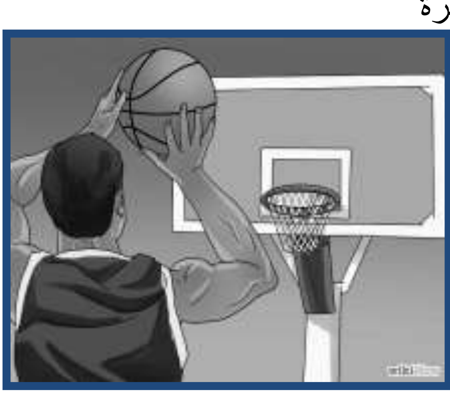
بمهارة التصويب في رياضة كرة السلة

اختبار مهارة التصويب من الثبات

اسم الاختبار: Foul Shot

الغرض من الاختبار :قياس مهارة الرمية الحرة

الأدوات :



١- ملعب كرة سلة (منطقة الرمية الحرة)
٢- كرة سلة .
٣- هدف كرة سلة
٤- استمارة تسجيل .

مواصفات الأداء:

يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر ١٠ محاولات علي أن تؤدي الرميات الحرة في شكل مجموعتين كل منهما خمس محاولات علي أن يكون ذلك علي شكل دائرة وان يدع مختبرا أخر يقوم بأداء المجموعة الأولي له وهكذا

- شروط الاختبار :

- لكل مختبر الحق في عدد ١٠ محاولات
- يجب أن يتم الرمي من حلف خط الرمية الحرة.

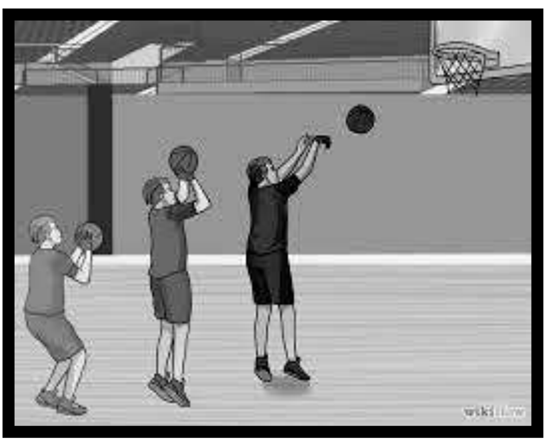
التسجيل :

- تحسب درجه واحده لكل أصابه صحيحة (دخول الكره في السلة) يقوم بها المختبر ويحسب صفر إذا لم يتحقق ذلك .
- الحد الأقصى لعدد الدرجات ١٠ درجه

اختبار مهارة التصويب من الوثب

اسم الاختبار: *Bounce and Shoot*

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب من الثبات.



الأدوات :

١- عدد ٢كرة سلة .
٢- هدف كرة سلة .
٣- ساعة إيقاف.
٤- عدد ٢ كرسي
٥- استمارة تسجيل .

مواصفات الأداء :
يقف المختبر عند دائرة نصف الملعب ومواجه للوحه التهديف وعند سماع إشارة البدء يلتقط المختبر الكره من علي الكرسي ويتجه ناحية العلامة المرسومة علي الأرض والتي تبعد ٥٤٠سم عن خط النهاية يستمر المختبر بأداء العمل السابق علي أن يؤدي ١٠ تصويبات

شروط الاختبار :

- يتم الوثب من خلف العلامة.
- يؤدي التصويب من الوثب
- بعد التصويب علي المختبر أن يلتقط الكره بعد ارتدادها من الهدف ليعود إلي مكان التصويب ليعاود الأداء .

التسجيل :

- يحسب زمن من لحظه إشارة البدء إلي إن يلتقط المختبر الكره بعد ارتدادها من الهدف عقب التصويبه العاشرة .
- تسجل الإصابات الصحيحة من ١٠ تصويبات التي حققها المختبر
- يضاف ثانية إلي وقت المسجل عن كل خطأ يرتكبه المختبر مثل :
  - الجري بالكره قبل التصويب.
  - الوثب مرتين.

اختبار مهارة التصويب الجانبي

اسم الاختبار:Side Shot.

الغرض من الاختبار :قياس مهارة التصويب الجانبي

الأدوات :



١- نصف ملعب كرة سلة
٢- كرة سلة .
٣- هدف كرة سلة
٤- استمارة تسجيل .

شرح الاختبار:

- يصوب المختبر من المكان المحدد علي جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وعلي بعد قدره ٦ متر من مركز السلة
- يقوم المختبر بأداء ٥ تصويبات من احد جوانب السلة ثم ينتقل للجانب الأخر لأداء ٥ تصويبات أخري.

شروط الاختبار :

- يؤدي المختبر ٥ تصويبات من علي كل جانب أي إن العدد الكلي للتصويبات ١٠ تصويبات

التسجيل :

- تحسب درجه واحده لكل تصويبه ناجحة تدخل فيها الكره إلي السلة

اختبار مهارة التصويب السلميه

اسم الاختبار:تصويب السلم

الغرض من الاختبار :قياس مهارة التصوييه السلمية



الأدوات :

١) نصف ملعب كرة سلة
٢) كرة سلة .
٣) استمارة تسجيل .
٤) يرسم خط بداية يبعد عن الحد النهائي بمقدار ١٠ متر موازي له

شرح الاختبار:

يقف المختبر حلف خط البداية ويقوم المختبر بتنطيط الكره من خلف خط البداية إلي أن يقترب من السلة للقيام بأداء خطوات السلم والتصويب علي الهدف.

شروط الاختبار :

- تعطى ٥ محاولات للمختبر .

التسجيل :- يتم احتساب نقطه واحده لكل محاوله صحيحة (أصابه الهدف)

الفصل الثاني
التدريب العقلي

مقدمه :

إن التدريب العقلي من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس الرياضي، وقد أصبح دعامة أساسية في مجال التدريب الرياضي خلال الفترات الماضية لاستخدامه العديد من المهارات العقلية بهدف تطوير الأداء المهارى وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز، حيث ظهرت أول إشارة على التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع الساموراي(samurai) طبقا للمحاربين الارستقراطية والتي استخدمت طرق التأمل (meditation) في تطوير المهارات النفسية، وتم أول عمل علمي في مجال التدريب العقلي على يد جاكبسون(Jacobson, ١٩٣٢) حيث أكد على وجود انقباضات عضلية أثناء التصور العقلي من خلال استخدام الرسم الكهربائي للعضلة (Electromyography) (EMG) وقد ساهمت مؤلفات مورسون (Morrison) ١٩٣٤ وشاو (Shaw) ١٩٣٩ في دعم هذه النتائج وإلقاء الضوء على أهمية التدريب العقلي

مفهوم التدريب العقلي:

ظهرت فكرة التدريب العقلي في أواخر القرن التاسع عشر، حيث أصبحت من الموضوعات الحديثة التي يهتم بها المدربون لزيادة شدة المنافسة للحصول على نتائج أفضل، والتدريب العقلي يعد من الوسائل التدريبية والتعليمية المتميزة المستخدمة التي أثبتت جدارتها لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية إلى الأمام حيث أن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع التدريب العقلي قد أشارت إلى فاعليته في العملية التدريبية ، وقد وردت تعريفات عدة عن التدريب العقلي منها:

- تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة
- الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ لتكون أساسا لتأدية الحركة.

- الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء
- هو محاولـه استرجاع الأحداث أو الخبرات الحسية السابقة أو بنـاء صـور جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مره .
- لتدريب العقلي : نوع من التدريب الهادف للوصول إلى حالـة الأداء المثاليـة من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها ، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء ، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات.
- لتدريب العقل إحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

التفسيرات النظرية لتأثير التدريب العقلي :

عمد اغلب المختصين والباحثين في مجال علم النفس والتعلم إلى تفسير ومعرفه تأثير التدريب العقلي ودوره في تطوير الأداء الحركي ، ومن هذه التفسيرات ما يأتي:

١. النظرية العضلية العصبية النفسية : (الذاكرة العضلية)

Psychoneuroses Muscular Theory Muscle Memory

تشير هذه النظرية إلى إن هناك سيالات مشابهة تحدث في الدماغ والعضلات عندما يتم تصور الحركات دون القيام بها حقيقة الأمر، أي أن القيام بالتصور يؤدي إلى أوامر عصبية إلى العضلات تكون مشابهة للتي تحدث عند القيام بالحركة حقيقيًا، وفي محاولة لتحديد الآليات الوظيفية الحقيقية التي يمكن أن تحدث في دائرة التغذية الراجعة.

فقد توقع العالم شمدت(Schmidt ١٩٨٨)أن هناك قوى ضعيفة جدًا (غير كافية لإحداث حركة) تحدث نتيجة التدريب العقلي، وأن هذه القوى تتحسسها أجسام جولجي ذات الحساسية العالية، وان التغذية الراجعة من هذه الأعضاء تذهب عائدة إلى القشرة الدماغية، وتعمل على تقوية البرامج الحركية، أو تعمل على تعديل البرامج الحركية التي حدث في ذلك الوقت، وان هذه التغيرات في البرامج الحركية تحسن الأداء اللاحق.

المشكلة التي واجهت هذه النظرية هي ان الدراسات بحثت بالنشاط الكهربائي ولم تتطرق إلى تكراره ومدته، وعليه قام (Wehner,et.al., ١٩٨٤) باستخدام التحليل المتوالي الزمني لدراسة التكرار، وكذلك النشاط الكهربائي العضلي خلال التدريبات البدنية والعقلية، وكانت النتائج بأن منحنى التكرار والنشاط لمجموعتي التدريب العقلي والحركي متشابهان.

رغم هذه الإثباتات فان البحوث لم تثبت من ان هذا النشاط العصبي العضلي التصوري يؤدي إلى الارتقاء بالإنجاز. وعليه فان هذه النظرية أثبتت النشاط الكهربائي خلال التصور، ولم تثبت علاقة هذا النشاط بتطوير أو بناء المستوى.

٢. نظرية التعلم الرمزي (الصورة العقلية المثالية) :

(Symbolic Learning Theory Mental Blueprint)

تعتمد هذه النظرية على التفسير المعرفي (الإدراكي)، حيث ان الممارسة العقلية والتصور العقلي يعملان وفق التخطيط المسبق للاعب من تنفيذ مهارة حركية معينة،وتنظر إلى تتابع الحركة وأهداف المهمة الحركية، والحلول البديلة المتوقعة بوصفها(تغيرات معرفية (إدراكية) تسبق الاستجابة البدنية الحركية. (عنان ١٩٩٥) كل هذه الإجراءات أساسها الجهاز العصبي المركزي,(C.N.S) وعلى عكس النظرية العصبية النفسية وذلك لكون أن أدائها لا ينطوي عليه تدخل العضلات الهيكلية، فضلاً عن أن هناك اتجاهين رئيسين تم الاعتماد عليهما لدعم هذه النظرية هما:

- أظهرت عدد من الدراسات من أن التدريب العقلي أكثر فاعلية للمهام التي تحتوي على عنصر إدراكي عالي.
- إن التعلم الحركي الذي يحدث في المراحل الأولى هو أساس إدراكي، وهذا يتفق مع المقولة من أن التدريب العقلي سيكون أكثر فاعلية خلال المراحل الأولى من التعلم

٣. نظرية المعلومات الحيوية (مجموع الاستجابة:

Bio-informational Theory (Response Set)

تعد هذه النظرية من النظريات الجديدة التي تفترض أن التصور العقلي هو

مجموعة منتظمة من المقترحات المخزونة في الذاكرة الطويلة المدى في الدماغ.

فعندما يقوم الفرد بالتصور فانه ينشط مقترحات تحفيزية تصف محتويات التصور له، ومقترحات إيجابية توضح له ماهية استجاباته لتلك المحفزات فيتلك الحالة.

ولتطبيق هذا التصور على المدربين والرياضيين أن يأخذوا بعين الاعتبار العديد من المقترحات الإيجابية عند التصور، وبشكل خاص يجب أن يشتمل التصور على استجابة سلوك الرياضي (السباحة في حوض أو موجات الماء أو مباراة بطولية)، وعند شمول هذه الاستجابات الإيجابية يصبح التصور أكثر حيوية ويعمل على تحسين الأداء.

٤. نظرية جمع الانتباه والإحساس (الجمع العقلي) :

Attention AL-Arousal Set Theory (Mental Set)

تقترح هذه النظرية بأن التصور يساعد في جمع مستوى الإحساس المثالي وتركيز الانتباه بالجوانب ذات العلاقة. ولكن ضعف هذه النظرية يكمن في أنها لا تفسر بشكل خاص كيفية تصور الإحساس والانتباه المؤدي إلى المثالية، فضلا عن انه ليس هناك براهين بحثية لهذه النظرية.

أنواع التدريب العقلي:

١. التدريب العقلي المباشر: ويشتمل على:
   - التصور العقلي :
   - الانتباه: ويشمل:(انتقاء الانتباه - توزيع الانتباه - تركيز الانتباه - تحويل الانتباه)

٢. التدريب العقلي غير المباشر: ويشتمل على:
   - القراءة لوصف مهارة معينة.   - مشاهدة الأفلام.
   - مشاهدة النماذج الحية.   - كتابة التعليمات.
   - الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

أهداف التدريب العقلي :

١. زيادة توعية حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية المرتبطة.

٢. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
٣. إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء.
٤. استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
٥. تطوير أداء المهارات العقلية والإعداد للمنافسات.
٦. تطوير وتنمية الشخصية

التدريب العقلي في المجال الرياضي :

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا .وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق . يرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي.

فالتدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للوصول إلي المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس ، وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات ، كما يتضمن التدريب العقلي بعض المهارات النفسية كالتدريب الجيد على الاسترخاء ، التعرف على البروفيل الانفعالي للاعب ، التصور الحركي العقلي ، استرجاع النواحي الفنية للأداء ، استرجاع الخبرات الناجحة ، التدريب على تركيز الانتباه والتدريب على عزل التفكير فيما يختص بغير العملية التدريبية.

ويشير أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) إلي أن التدريب العقلي ذات تـأثير واضـح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعاليـة، وتحسين الأداء الحركـي للرياضـيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أدائـه فـي مهـارة معينـة بصـورة سليمة، سـوف يـنعكس ذلك في تحسين أداءه لهذه المهارة الحركية. ويضيف أن التدريب العقلي يساهم بـدور إيجابي في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضـي الأمر الـذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية. فضـلاً عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم.

والتدريـب العقلـي هو جزء هـام ومكمـل للتدريـب الحركـي ويتضـمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقليـة أو المعرفيـة مثـل تـدريب الاسترخـاء، التصـور العقلي، الانتباه والإدراك وغير ذلك من التدريبات المرتبطـة بالعلميـات العقليـة العليـا والتي لا يؤدى فيها اللاعب غالباً أداء حركـي عقلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي (المعرفي) والحركي للاعب والتي تسهم في التحكم في القلق والضغوط النفسية وكذلك مساعدته علـى سرعة تعلم واكتسـاب وإتقـان المهـارات الحركيـة وخطـط اللعـب المختلفـة والإسـهام فـي الإعـداد النفسـي والتعبئة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية.

والتدريب العقلي عامل هـام في إكسـاب وتطـوير المهـارات الحركيـة، أو فـي مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصـور العقلـي لمهـارة يحـدث اسـتثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدى إلي اسـتثارة عصـبية ضـعيفة تكـون كافيـة بحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها عند محاولة الأداء فـي المـرات التالية.

ويعتبـر الاسـترخاء مـن المهـارات العقليـة التـي تلعـب دوراً هامـاً فـي تحقيـق الإنجـازات الرياضـية والتـي تسـاعد اللاعـب علـى الـتحكم وتوجيـه اسـتثارته خـلال التدريب والمنافسة، حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون فـي تحقيـق أفضـل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسـات الهامة، والذي يؤدى إلي تقلص عضلات الجسم كافة بـدلاً مـن أن يحـدث الـتقلص فـي العضلات المشتركة فـي أداء المهـارة فقط. لـذا فالاسـترخاء هـو مفتـاح الوصـول إلـي أفضل طرق الأداء بما تسمح به أقصى حدود وقدرات اللاعب.

أصبح التدريب العقلي جزءاً أساسياً في العديد من البرامج الرياضية في إعداد اللاعبين، فالعقل يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوي الأداء المهارى ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعد جزءاً هاماً من الصحة العقلية فضلاً عن الاقتصاد بالجهد ويرجع ذلك إلى التكامل والتواصل بين التدريب البدني والعقلي .

أن استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي يزيد من سرعة تعلم المهارة الحركية وإتقانها وتطوير مستوى الأداء، بالإضافة إلى تطوير استراتيجيات اللعب وإتقان خطط اللعب، كما انه يساعد في حل مشكلات الأداء، واتخاذ القرارات المناسبة،فالتدريب العقلي مكملاً وليس بديلاً عن التدريب المهارى، فإنتاج الموقف الحركي عقلياً عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهارى من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطاراً مرجعياً للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها .

نظريات التدريب العقلي في النشاط الرياضي :

يرتبط التدريب العقلي بالعديد من النظريات العلمية التي تدعمه وتعمل على تطويره، ومن أهم النظريات التي شاع تطبيقها في مجال التدريب العقلي وهي:

- نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي:

(A gross Framework Theory Of Mental Training)

يعتبر لوثر رائد هذه النظرية التي ترى أنه من الواجب على المتعلم أن يكون قادرا على تكوين إطار عام للمهارة المراد تعلمها حتى يمكن تطوير الأداء، وهنا تبرر أهمية التدريب العقلي في مساعدة المتعلم على تكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب انجازه.

- نظرية الانتباه الانتقالي والتدريب العقلي:

(Selective Attention And Mental Training)

تشير هذه النظرية إلى أحد أولويات الاهتمام في تعليم المهارة الحركية هو الانتباه الانتقائي (Selective(Attention حيث يتم توجيه انتباه المعلم إلى الأبعاد

الهامة المكونة للمهارة المراد تعليمها، وتبدو علاقة التدريب العقلي بهذه النظرية قدرتها على مساعدة المتعلم في تركيز الانتباه على استرجاع الجوانب الهامة في المهارة بالإضافة إلى أن تكرار الممارسة يعمل على تعزيزها ويساهم أيضا في عدم نسيانها، حيث أن هذه النظرية تعمل على الإتقان المهاري بعد عملية التعلم.

- نظرية التغذية الرجعية والتدريب العقلي:

(AFeedback Theory Of mental Training)

أشار بولر إلى أن المحاولة والخطأ ضرورة في اكتساب التعلم المهاري، حيث أن الخطأ في المحاولة الأولى يؤدي إلى إنتاج التوافق قبل بداية المحاولة الثانية من هنا يظهر بوضوح دور هذه النظرية في تطوير الأداء المهاري. ولكن يتوقف استخدام التدريب العقلي وفقا لهذه النظرية على شقين:

- الأول: قدرة الفرد على تكوين صورة حقيقية تحدد التحكم للمهارة المطلوب تطويرها.
- الثاني: الاستثارة العصبية العامة في المهارة التي يتم تصورها عقليا.

- نظرية الاستبصار الداخلي والتدريب العقلي:

(Insight Theory Of Mental Training)

علاقة التدريب العقلي بنظرية الاستبصار الداخلي (Insight) تساهم في إتاحة الفرصة لتعديل السلوك النابع من داخل الفرد (بغض النظر عن المهارة المتعلمة) فإن بعض التصورات العقلية تبدو ضرورية قبل وأثناء تطوير الأداء من الداخل، ونتائج الدراسات التي أكدت أهمية الخبرة السابقة في التدريب العقلي ترجع إلى نظرية الاستبصار الداخلي، حتى تكون هذه الخبرة قادرة على الأقل على استعادة الصورة العقلية الكلية المتعلمة.

مراحل التدريب العقلي في المجال الرياضي:

يرى كل من شمعون والجمال(١٩٩٦) أن التدريب العقلي يمر في عدة مراحل:

- مرحلة الإعداد العقلي أو التهيئة العقلية(Mental Conditioning)

وتهدف هذه المرحلة إلى التعلم الخاص لحالة العقل (State Of Mind) والشعور الواعي "حالة الوعي البديل" والتي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم والتغير الايجابي من خلال:

- الاسترخاء العضلي والعقلي.
- التدريب المؤثر على الإيحاء الذاتي.

- مرحلة التدريب على الطرق العقلية (Mental Technique Training)

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي، وطرق التصور العقلي والتي لها تأثيرها بارتباطها بحالة الوعي البديل من خلال:

- الاقتراحات البديلة وغير البديلة.
- التصور قصير المدى وطويل المدى.

- مرحلة تدريب القوى العقلية (Mental strength Training)

ويهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها من خلال:

تدريب وتطوير مهارات الملاحظة.

شروط التدريب العقلي في المجال الرياضي :

هنالك بعض الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب العقلي لكي يتم تحقيق أفضل عائد في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات وهذا ما أكده بعض المختصين بضرورة تطبيق تلك الشروط من خلال التدريب العقلي لأهميتها في نجاح عملية التعلم والتدريب ومن أهم تلك الشروط:

١. الاتجاه الايجابي: من الأهمية أن يقبل اللاعب وهو تام الإقناع بالدور الذي يمكن أن يساهم به التدريب العقلي في تطوير المهارات ومساعدة اللاعب على التقدم والارتقاء بمستوى الأداء.
٢. الذكاء: تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وان التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذي الذكاء المرتفع.
٣. الخبرة السابقة: تمثل أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب الرياضي.
٤. الأداء الصحيح: التركيز على الأداء الصحيح كي لا يؤثر الأداء الخاطئ في تثبيت الخطأ وبالتالي الفشل في الأداء.

٥. الإحساس والإيقاع الحركي: يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها والتأكيد على الإحساس الحركي لأنه يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.
٦. الانتظام في التدريب: يعد من الأبعاد المهمة من كافة أبعاد الحياة ولكن في التدريب العقلي يمثل أهمية خاصة إذ عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق بعض النتائج الايجابية
٧. جو التدريب: كلما كان التدريب العقلي في نفس الجو والمحيط بظروف الأنشطة الرياضية كلما ساعد ذلك على استكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع.
٨. مستوى من اللياقة البدنية: اللاعب الذي لديه قوة عضلية جيدة يستفيد أكثر من التدريب العقلي عن الذي تكون لديه قدرة عضلية محدودة.
٩. المهارة المطلوبة: يجب أن تؤدي المهارة أو مجموعة الحركات من النشاط بصورة كلية وتامة حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.

استخدامات التدريب العقلي في المجال الرياضي :

يمكن أن تنحصر أهم استخدامات التدريب العقلي في المجال الرياضي:

- اكتساب وتنمية المهارات الحركية:

يستخدم التدريب العقلي في مراحل التعليم الحركي وحيث يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها في المرحلة الأولى.

ويساعد من خلا التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي في المرحلة الثانية. ويساعد في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء في المرحلة الثالثة وحتى الآلية.

- الإعداد للمنافسات:

يساهم في الإجراءات المستخدمة في استراتيجيات البطولة التي تتناول كافة المواقف المتوقعة وطرق التعامل معها وإعداد اللاعب لهذه المواقف * وكذلك في

اللحظات السابقة على الاشتراكات في المنافسة مباشرة في المحاولة بالوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من الاستثارة وتركيز الانتباه وعزل التفكير عن طريق الاسترخاء والأساليب الأخرى.

- الأنشطة الرياضية ذات الظروف الخاصة:

يستخدم التدريب العقلي في جميع الأنشطة الرياضية التي تتسم طبيعة التنفس فيها بخصائص مميزة مثل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية ونظام تنفس طويل الأمد و على جولات متعددة مثل ألعاب الكيك بوكسنغ وألعاب القوى والماراثون والدراجات والتجديف والغطس أو سباحة المسافات الطويلة.

- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها :

يمكن استخدام التصور العقلي في الرياضات الخططية كالدفاع والهجوم المركب عن طريق تصور الأداء الفعلي للدفاع رجل لرجل بكرة اليد مثلا أو الخداع أثناء التدريب.

- المساعدة في التحكم بالاستجابات الفسيولوجية :

حيث أشارت التجارب والخبرات التطبيقية للرياضيين إلى أن التصور العقلي يمكنه التأثير على وظائف الجسم والسيطرة على بعض الاستجابات الفسيولوجية كدقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم وخصوصا في رياضيات التركيز العالي.

- مراجعة الأداء وتحليله :

يمكن للرياضي باستخدام التصور إن يراجع عقليا أدائه وتحليل نقاط القوة والضعف سواء لأدائه أو أداء لاعب أخر.

- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي :

يمكن للرياضي تصور أداء حركي سابق للاعب متميز يمتاز أدائه بالنجاح والدقة من اجل تثبيته ومحاولة التفكير الايجابي بأنه يستطيع ان يؤدي بنفس أو أحسن من ذلك الأداء.

كيف يحدث التدريب العقلي في النشاط الرياضي ؟

هناك مئات الدراسات التي تدعم فاعلية التدريب العقلي وتأثيره على تطوير مستوى الأداء الرياضي. ولقد قضى الكثير من علماء الرياضة الوقت الطويل في البحث عن هذه العلاقة الدقيقة ، ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول إلى أفضل تأثير على الأداء.

وقد ظهر احتمالين حول تأثير وفاعلية هذا اللون من التدريب إلى جانب تفسير حدوث هذا التأثير ، ولن نخوض طويلاً في هذا المجال وسوف نحاول أن نبسط الأمور قدر الإمكان حيث أهمية أن يعرف اللاعب النظريات العلمية التي تساند هذا التدريب ودورها في الارتقاء بمستوى الأداء حتى يكون مقتنعاً عند الممارسة التطبيقية، ويمكنه الوثوق في النتائج والتي أشارت إليها مجموعة عريضة من البحوث ، إلى جانب أقوال اللاعبين من أبطال العالم الذي حاولنا نقل صورة عنهم في هذا المجال.

الاحتمال الأول ... نظرية التعليم الرمزي.

الاحتمال الثاني ... النظرية العضلية العصبية النفسية.

- نظرية التعلم الرمزي:

تفسر هذه النظرية حدوث التدريب العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي حيث تشير إلى أن التصور العقلي يمثل جزء من نظام الرموز (الشفرة) والذي يساعد اللاعب على تفهم الحركة ، وتؤكد النظرية أن كل حركة نقوم بها في الحياة تم وضع رمز لها وطبعها في العقل blue print في الجهاز العصبي.

ولذلك فعند استرجاع مهارة رياضية عقلياً ، فإننا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة ، وعمل إشارات رمزية ، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلي فنحن نشيد مرحلة للحركة لكي تصبح آلية ويسهل استرجاعها.

وعلى سبيل المثال إذا حاولت اللاعبة وفاء البغدادي بطلة مصر في دفع الجلة أو اللاعب رءوف عبد الكريم بطل مصر في رياضة الجمباز تطوير مهارة معينة فيتم تجزئة محتوى هذه المهارة أو الواجب الحركي عن طريق الاسترجاع العقلي

لكل مقطع في هذه المهارة ، وبهذه الطريقة يتم القيام بإعداد رمز من هذه المحتويات ، هذا الرمز يشكل أو يكون صداقة وتعارف ، أي علاقة تساهم في تطوير المهارة وتوصلها إلى مرحلة من الدقة والإتقان وفي النهاية الآلية.

ويجب الإشارة إلى أن التطوير المذهل للرمية الحرة في كرة السلة هو نتاج نظرية التعلم الرمزي وتطبيقها في المجال الرياضي ،حيث تساهم هذه النظرية في إعداد الممارس بما يلي:

- إمكانية استرجاع أبعاد المهارة.
- الخصائص المميزة للمهارة.
- تحديد أهداف المهارة.
- التعرف على مشاكل الأداء.
- الإجراءات المؤثرة في الأداء.
- التخطيط لأداء المهارة.
- ويؤدي مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبي المركزي إلى حدوث التطوير في الأداء.

- النظرية العضلية العصبية والنفسية:

يعمل العقل حتى في حالة جلوسنا في هدوء على مقاعدنا ، فنحن ننتج انقباضات عضلية صغيرة للغاية تماثل تلك المتضمنة في المهارة ، ومن هنا يبدو أن لهذه النظرية منطقاً مقبولاً.

وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل.

ونعرض هذه النظرية من خلال عقل لاعب الغطس الأولمبي(جريج ليوجانيس) فإن (الفاكسات) والانقباضات الإلكترونية الأخرى ترسل باستمرار واتساق إلى العضلات والأوتار حتى تذكرهم بالوثب من سلم الغطس ، استعدادا للتكور ، الدوران حول محاور الجسم المختلفة ثم فرد الجسم للدخول السليم التام في

الماء. هذه الرسائل تنتقل في سرعة فائقة تسبب انقباض العضلات في التتابع المناسب حتى يمكن أن تؤدي الحركة بالطريقة الصحيحة.

وقد تم اختبار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق أن يسترجع اللاعب الصور ثم قياس النشاط الكهربي في عضلات الذراعين والرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربي للعضلات.

وتدعم هذه النظرية أنه إذا استرجعنا عقلياً المهارات الحركية مع شدة عالية ، فنحن نقوي وندعم الرباط الشرطي مع انقباضات العضلات ، وخط التوصيل العضلي العصبي حتى يتم نقل الرسائل بمزيد من الفاعلية والوضوح.

التدريب العقلي في كرة السلة :

تمتاز لعبة كرة السلة بطبيعة خاصة عن سائر العاب الكرة الأخرى وذلك من حيث طريقة الأداء الفني والخططي وكيفية احتساب النقاط وكذلك وتيرة السرعة في الأداء التي يشجع عليها قانون اللعبة مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإثارة خاصة في أثناء تنفيذ مطالب اللعبة العالية المستوى وصغر مساحة الملعب قيساً بعدد اللاعبين فضلاً عن صغر قطر الحلقة قياساً بحجم الكرة، وكل وهذه المطالب يمكن تطويرها والارتقاء بها عن طريق استخدام طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة تمكن اللاعب من الوصول إلي المستويات العالية.

وتعد رياضة كرة السلة احد الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى درجة كبيرة من التركيز والتصور والربط أكثر من غيرها من المهارات الأخرى؛ فمهارات كرة السلة ذات درجة صعوبة عالية في التعلم تحتاج إلى جهد واضح لكي يصل المتعلم إلى درجة الإتقان فهي تعد من رياضات الهجوم والدفاع التي يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة الفريق الأخر من خلال استخدام مهارات حركية ولكي يتسنى لنا إن نتقدم بلعبة كرة السلة يجب علي المعلم أو المدرب أن يكون علي دراية بالطرق والأساليب التعليمية والتدريبية الحديثة وكيفية الربط بين التدريب البدني والعقلي في آن واحد .

وتعد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة من المهارات التي تحتاج إلى دقة متناهية في التعليم والتدريب، فالتدريب البدني فقط غير كاف لتعلمه او إتقانها بصورة كاملة، فهي تحتاج إلى تنسيق عال من الناحية العقلية والجسمية وإلى توافق عضلي عصبي

ويتطلب الوصول إلى المستويات العليا في كرة السلة أو أية رياضة أُخرى الكشف عن أساليب حديثة في العملية التعليمية أو التدريبية سواء كانت هذه الأساليب بدنية أو مهارية أو خططية والسعي بشكل دائم ومستمر إلي الاتجاهات والبرامج التدريبية الحديثة التي تهدف إلي تحسين الأداء الرياضي، وتعد البرامج الخاصة بالتدريبات العقلية احدي هذه الاتجاهات الحديثة المعروفة في المجال الرياضي.

إن عدم إلمام المدربين والمعلمين بأساليب التدريب العقلي المختلفة(الاسترخاء، التصور، الإدراك، تركيز الانتباه) وعدم توفر وسائل التدريب العقلي مثل (الأشرطة، الرسومات، الأفلام) إلى غير ذلك من أساليب التدريب العقلي واعتمادهم في التعليم أو التدريب على الأساليب البدنية بنسبة عالية جدًا أدي ذلك إلي انخفاض مستوي الأداء المهاري وصعوبة في تعلم المهارات المركبة في كرة السلة

دليل المدرب للمهارات العقلية والمهارات الهجومية المركبة في كرة السلة

عزيزي المدرب–المعلم :

يعد التدريب العقلي جزءا مهما من التدريب الرياضي، فهو يمثل الجزء الأساسي في عملية إعداد اللاعب لدخول المنافسات الرياضية فهو يضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة، فالإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من استخدام القدرات العقلية وإصدار القرارات، وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فمن الواجب تطوير إمكاناته العقلية (الرحاحلة، ٢٠٠٠)،وهو ما أكده (شمعون وإسماعيل،٢٠٠١) بأن التدريب العقلي أصبح جزءا أساسيا في العديد من البرامج الرياضية في إعداد اللاعبين، فالعقل يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوي الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعد جزءاً هاما من الصحة العقلية فضلا عن الاقتصاد بالجهد ويرجع ذلك إلى التكامل والتواصل بين التدريب البدني والعقلي .

أن استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي يزيد من سرعة تعلم المهارة الحركية وإتقانها وتطوير مستوى الأداء، بالإضافة إلى تطوير استراتيجيات اللعب وإتقان خطط اللعب،كما انه يساعد في حل مشكلات الأداء،واتخاذ القرارات المناسبة،فالتدريب العقلي مكملاً وليس بديلاً عن التدريب المهارى، فإنتاج الموقف الحركي عقلياً عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهارى من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطاراً مرجعياً للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها.

ورياضة كرة السلة احد الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى درجة كبيرة من التركيز والتصور والربط أكثر من غيرها من المهارات الأخرى؛ فمهارات كرة السلة ذات درجة صعوبة عالية في التعليم تحتاج إلى جهد واضح لكي يصل المتعلم إلى درجة الإتقان فهي تعد من رياضات الهجوم والدفاع التي يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة الفريق الأخر من خلال استخدام مهارات حركية مركبة ولكي يتسنى لنا إن نتقدم بلعبة كرة السلة

لذلك أعد هذا الدليل ليكون عوناً لك في كيفية تنمية المهارات العقلية والمهارات الهجومية المركبة في رياضة كرة السلة .

ويزودك هذا الدليل بالآتي:

١- مقدمه عن القدرات العقلية وأهميتها.
٢- الموضوعات التي تتضمن البرنامج التعليمي التدريبي (المهارات الهجومية المركبة) في كرة السلة والخطة الزمنية لتنفيذها.
٣- الأهداف العامة المرجو تحقيقها بعد الانتهاء من البرنامج .
٤- الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج.
٥- تخطيط لتنفيذ كل موضوع من موضوعات البرنامج باستخدام التدريبات العقلية وتتضمن خطة كل موضوع العناصر الآتية:

أ - عنوان الموضوع "المهارة"
ب- الزمن اللازم لتعليم وتدريب كل مهارة
جـ- الأهداف المطلوب تحقيقها من دراسة مهارة.

د - الوسائل التعليمية التي يمكن الاستعانة بها في تعليم وتدريب المهارة.
هـ - كيفية السير في موضوع.الدرس التعليمي.
و - أساليب التقويم التي يمكن استخدامها لتقويم اللاعبين في المهارة.

- مقدمة :

تمتاز لعبة كرة السلة بطبيعة خاصة عن سائر العاب الكرة الأخرى وذلك من حيث طريقة الأداء الفني والخططي وكيفية احتساب النقاط وكذلك وتيرة السرعة في الأداء التي يشجع عليها قانون اللعبة مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإثارة خاصة في أثناء تنفيذ مطالب اللعبة العالية المستوى وصغر مساحة الملعب قياساً بعدد اللاعبين فضلاً عن صغر قطر الحلقة قياساً بحجم الكرة، وكل وهذه المطالب يمكن تطويره او الارتقاء بها عن طريق استخدام طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة تمكن اللاعب من الوصول إلي المستويات العالية.

وتعد المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة من المهارات التي تحتاج إلى دقة متناهية في التعليم والتدريب، فالتدريب البدني فقط غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، فهي تحتاج إلى تنسيق عالمنا لناحية العقلية والجسمية وإلى توافق عضلي عصبي

إن عدم إلمام المدربين والمعلمين بأساليب التدريب العقلي المختلفة (الاسترخاء، التصور، الإدراك، تركيز الانتباه) وعدم توفر وسائل التدريب العقلي مثل (الأشرطة، الرسومات، الأفلام) إلى غير ذلك من أساليب التدريب العقلي واعتمادهم في التعليم أو التدريب على الأساليب البدنية بنسبة عالية جدًا أدي ذلك إلي انخفاض مستوي الأداء المهاري وصعوبة في تعلم المهارات المركبة في كرة السلة

ويعد التدريب العقلي أحد الأساليب التدريبية الحديثة في المجال الرياضي، فهو يزيد من سرعة تعلم المهارة الحركية وإتقانها وتطوير مستوى الأداء، بالإضافة إلى تطوير استراتيجيات اللعب وإتقان خطط اللعب،كما انه يساعد في حل مشكلات الأداء، واتخاذ القرارات المناسبة، فالتدريب العقلي مكملاً وليس بديلاً عن التدريب المهاري، فإنتاج الموقف الحركي عقلياً عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهاري من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطاراً مرجعياً للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها

الاستخدامات المختلفة للتدريب العقلي :

- المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها :إن تصور الأداء الصحيح يُّمكن اللاعب من استرجاع تلك الصور ومحاولة تقليدها بدنيا.
- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها : يمكن استخدام التصور العقلي في الرياضات الخططية كالدفاع والهجوم المركب عن طريق تصور الأداء الفعلي للدفاع رجل لرجل بكرة اليد مثلا أو الخداع أثناء التدريب.
- المساعدة في التحكم بالاستجابات الفسيولوجية : حيث أشارت التجارب والخبرات التطبيقية للرياضيين إلى أن التصور العقلي يمكنه التأثير على وظائف الجسم والسيطرة على بعض الاستجابات الفسيولوجية كدقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم وخصوصا في رياضات التركيز العالي.
- مراجعة الأداء وتحليله : يمكن للرياضي باستخدام التصور إن يراجع عقليا أدائه وتحليل نقاط القوة والضعف سواء لأدائه أو أداء لاعب أخر.
- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي : يمكن للرياضي تصور أداء حركي سابق للاعب متميز يمتاز أدائه بالنجاح والدقة من اجل تثبيته ومحاولة التفكير الايجابي بأنه يستطيع أن يؤدي بنفس أو أحسن من ذلك الأداء.

أهمية التدريب العقلي في عملية التعلم:

للتصور العقلي ارتباط وثيق بالتعلم بصورة عامة وفي مجال التعلم الحركي بصورة خاصة حيث يضيف التصور العقلي جانبا معرفيا بالأداء من حيث رؤية الأداء كاملا ثم استحضار تلك الصورة لإعادتها كاملا أو تجزئتها والتدريب عليها لتصحيح الأداء أو زيادة الاستثارة للأداء الأمثل ، حيث إن التصحيح أثناء الأداء هو ذلك الجانب المعرفي للتصور العقلي ، ورغم إعطاء التصور العقلي للمتعلم صورة عامة وضعيفة في بدايات التعلم إلا إنها تعطي صورة ذهنية لهذه الحركة يرتبط بقدرته على تقليد الحركة ثم مع المزيد من التكرارات والخبرات وإعادة الصورة الحركية المتعلمة سابقا يتم التقدم وصولا إلى صفة المهارة

الأهداف العامة للبرنامج:-

تستطيع من خلال تنفيذك للبرنامج التعليمي باستخدام التدريبات العقلية أن تحقق عدداً من الأهداف يمكن تقسيمها إلى ما يلي:-

أولاً: الأهداف المعرفية:

وفى نهاية البرنامج ينبغي إن يكون اللاعب قادراً على أن يتعرف على:-

- الأنواع المختلفة من المهارات الهجومية المركبة وأهميه كل مهارة واستخداماتها داخل الملعب.
- الأنواع المختلفة من المهارات النفسية والعقلية وأهميتها في تعلم وتطوير المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة.
- يكون لديه القدر الوافي من المعلومات الخاصة بالمهارات العقلية والمهارية قيد البحث.
- يحقق النتائج المطلوب اجتيازها في الاختبارات النفسية والعقلية والمهارية قيد البحث.
- يقدر أهمية الممارسة والانتماء لجماعة الفريق.
- يتعرف على المصطلحات والقوانين المرتبطة بالمهارات
- يميز بين الأداء الصحيح والأداء الخطأ للمهارات الهجومية المركبة قيد البحث.

ثانياً: الأهداف المهارية:

هي تلك الأهداف التي تؤكد على المهارات الحركية، وفى نهاية البرنامج ينبغي أن يكون اللاعب قادراً على أن :-

١- يؤدى المهارات الهجومية المركبة قيد البحث بتكنيك عالي وبدقة في التنفيذ
٢- يحقق النتائج المطلوبة اجتيازها في الاختبارات المهارية قيد البحث.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية:

وهى تلك الأهداف التي تؤكد على المشاعر والانفعالات مثل القيم والاتجاهات والتقدير وفى نهاية البرنامج ينبغي أن يكون اللاعب قادرا على أن :-

١- يتعاون مع اللاعبين في تأدية المهارات المكلف بها.
٢- يقدر أهمية التعاون بين الزملاء لتحقيق الفوز.

٣- يتقبل توجيهات المدرب وتعليماته بصدر رحب خلال تعلم المهارات
٤- يثق بقدراته ويقدر أداء الآخرين.
٥- يشعر بالسعادة والرضا من خلال ممارسة كرة السلة.
٦- يتحكم في انفعالاته في حالة الفوز والهزيمة.
٧- يقدر أهمية الممارسة والانتماء لجماعة الفريق.

أنشطة التعليم والتعلم اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة:-

يمكنك من خلال البرنامج القيام بالعديد من أنشط التعليم والتعلم مثل

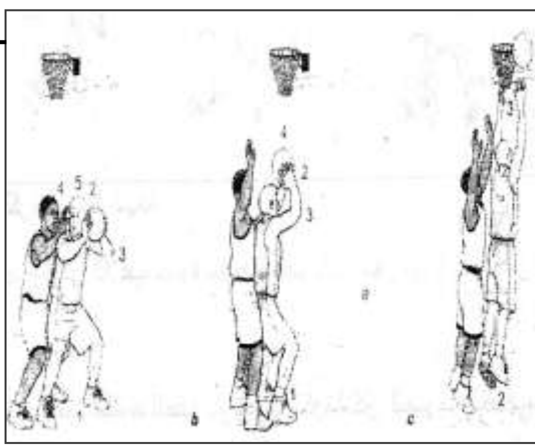
١- الشرح النظري والتوضيحي للاعبين لكيفية التعامل مع البرنامج.
٢- الحوار والمناقشة لمحتوى البرنامج .
٣- العروض والتوضيحات العملية للمهارات التي تتضمنها البرنامج.

عرض الرسوم والصور والفيديو على اللاعبين التي تلقى بمزيد من الضوء على البرنامج

نماذج تعليمية باستخدام التدريب العقلي
لتنمية مهارات كرة السلة :

الموضوع الأول

الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي



الزمن اللازم لتدريس المهارة:(٤)ساعات.
عدد الدروس:(٢)

الهدف التعليمي الأساسي:
تعليم وتنمية مهارة (الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي)
مقدمه :
كل لاعب مهما يكن حجمه يجب أن يتعلم كيف يسجل من الداخل حتى لاعب المحيط الخارجي (صانع الألعاب والقاطعين) يجب أن يمتلكوا الفرص للتسجيل من الداخل ضد المدافعين الصغار في الحجم وإجادة الحركات الداخلية وإتقانها سوف يساعد للاعب علي أن يصبح لاعب مهاجم ذو نسبة تسجيل عاليه.

نموذج لمحتوي الدرس الأول

التهيئة:(١٥) ق
تمرينات إحماء تخدم هدف المهارة.
الإعداد البدني الخاص للمهارة:(١٥) ق
الجزء الرئيسي: (٣٠)ق

- يبدأ المدرب بشرح تفصيلي عن أهمية (التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه) في تعلم المهارات الهجومية المركبة (مهارة الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي)
- يقوم المدرب بأداء المهارة مع عرض شريط فيديو خاص بالمهارة بتكنيك عالي لأحد اللاعبين المتميزين
- تكرار أداء المهارة وتكرار عرضها علي اللاعبين لكي يستطيع تذكرها وتصورها ذهنياً.
- ملاحظة خط سير الحركة بعد أدائها من قبل المدرب بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة .
- شرح الخطوات التعليمية والفنية للمهارة :

بعد مسك الكرة في مكان الارتكاز المنخفض وبعد قراءة مكان اللاعب المدافع يؤدي اللاعب مهارة الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي كالأتي :

- الارتكاز مستخدماً دوران خلفي علي القدم الغالقة إلي المدافع.
- الخطوة تجاه السلة بالقدم غير المرتكزة.
- يتم الإحكام علي المدافع بالجسم.
- يؤدي اللعب تنطيط واحده منخفضة وسريعة.
- الكتفين متوازيين مع اللوحة والمدافع خلف اللاعب.
- الكرة تكون محمية أمام الرأس باليدين معاً.
- أداء حركة التفجير تجاه السلة والتصويب.
- الهبوط في توازن والتأهب للاستحواذ علي الكرة المرتدة في حالة أخفاق التصويب .

التدريب العقلي:(٣٠) ق

تمارين للاسترخاء وتركيز للانتباه: (١٥) ق

تمارين للتصور العقلي :(١٥) ق

- يبدأ اللاعب بممارسة التدريب العقلي بتصور الأداء وهو خال من التوتر في وضع الجلوس في وضع استرخاء مناسب مغلق العينين ثم يبدأ بتصور الأداء الذي يريد تعلمه وتطويره وذلك باستدعاء صورة واقعية للأداء في الشكل المثالي لها دون توقف من البداية إلى النهاية مع استحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصور الواقعية للأداء مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء وذلك للوصول للإدراك الكلي .
- يراجع اللاعب صور التخيل الممارس للأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز ويعطي اهتمامًا أكبر لتفاصيل الأداء ثم يتبع ذلك التوقف لحظة يعقبها الشهيق وإخراج الزفير ببطء .
- استرجاع المهارة ذهنيًا والعمل على استخراج الأجزاء الرئيسة والمهمة في عمل المهارات الحركية. بعدها يراجع صورة المهارة بمزيد من التركيز على الأجزاء الرئيسية والمهمة في عمل المهارة الحركية مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدى فعلاً.

- يراجع اللاعب تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليًا مترابطة ومتصلة وبنفس الوقت(عامل الزمن)اللازم لتنفيذها.
- استرجاع المهارة عقليًا مع التركيز على جميع الأمور السابقة والعمل على ربط المهارة الحركية مع المهارات الأخرى وهو متسلق في حالة ارتخاء تام.
-

النشاط التطبيقي : (٣٠) ق

- يقوم اللعب بأداء المهارة التي سبق تعلمها مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء
- أداء المهارة مع تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليًا مترابطة ومتصلة
- تكرار أداء المهارة مع محاولة التركيز على جميع الأمور السابقة والعمل على ربط المهارة الحركية ككل وتحت ضغط اللعب ومعالمه ارات الأخرى .

التقويم :

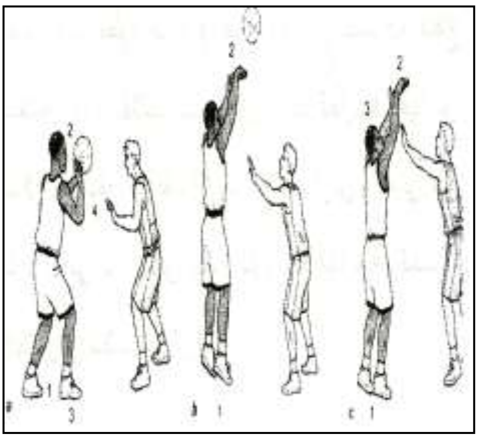
- اختبارات (مهارية للمهارة المطلوبة)

الموضوع الثاني

خطوه للاختراق فالتصويب من القفز

الزمن اللازم لتدريس المهارة:(٤)ساعات.
عدد الدروس:(٢)

الهدف التعليمي الأساسي:
تعليم وتنمية مهارة (خطوه للاختراق فالتصويب من القفز)



مقدمه :علي اللاعب التحرك لتحرير نفسه فلا يمكن أن يبقي اللعب واقفاً في مكانه فعلي اللعب باستمرار أن يغير من سرعته واتجاهاته ويستخدم مكان للتوقف والارتكاز والدوران لاستلام الكرة ، فاللاعب علية التحرك إلي منطقة خالية أو خلف زاوية لاستلام الكرة الممررة له من زميلة وبعد أن يتحرر اللعب من مدافعة ويستلم الكرة في مكان التصويب يؤدي اللعب دوران وارتكاز أمامي مواجهاً للسلة ويتخذ وضع الاستعداد للتهديد الثلاثي وهو الوضع الذي يمكن اللعب أما من التصويب أو التمرير أو الاختراق.

نموذج لمحتوي الدرس الثاني

التهيئة:(١٥) ق

تمرينات إحماء أو لعبة صغيرة تخدم هدف المهارة.

الإعداد البدني الخاص للمهارة:(١٥) ق

الجزء الرئيسي: (٣٠)ق

- يبدأ المدرب بشرح تفصيلي عن أهمية (التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه) فيتعلم المهارات الهجومية المركبة (خطوه للاختراق فالتصويب من القفز)
- يقوم المدرب بأداء المهارة مع عرض شريط فيديو خاص بالمهارة بتكنيك عالي لأحد اللاعبين المتميزين
- تكرار أداء المهارة وتكرار عرضها علي اللاعبين لكي يستطيع تذكرها وتصورها ذهنياً.
- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من قبل المدرب بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة .
- شرح الخطوات التعليمية والفنية للمهارة :

– أذا كانت يد المدافع أسفل فأن اللاعب المهاجم عليه بسرعة أن يقوم بأخذ خطوه الاختراق ولكن للخلف في وضع استعداد للتصويب من القفز.

التدريب العقلي:(٣٠) ق

- تمارين للاسترخاء وتركيز للانتباه: (١٥) ق
- تمارين للتصور العقلي :(١٥) ق

- يبدأ اللاعب بممارسة التدريب العقلي بتصور الأداء وهو خال من التوتر في وضع الجلوس في وضع استرخاء مناسب مغلق العينين ثم يبدأ بتصور الأداء الذي يريد تعلمه وتطويره وذلك باستدعاء صورة واقعية للأداء في الشكل المثالي لها دون توقف من البداية إلى النهاية مع استحضار الحواس المختلفة

بالنسبة للصور الواقعية لـلأداء مع التركيز علـى التنفس المصـاحب لـلأداء وذلـك للوصول للإدراك الكلي

- يراجع اللاعب صور التخيل الممارس لـلأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز ويعطي اهتمامًا أكبر لتفاصيل الأداء ثم يتبع ذلك التوقف لحظة يعقبها الشهيق وإخراج الزفير ببطء
- استرجاع المهارة ذهنيًا والعمل علـى استخراج الأجزاء الرئيسة والمهمة في عمل المهارات الحركية. بعدها يراجع صورة المهارة بمزيد من التركيز علـى الأجـزاء الرئيسية والمهمة في عمل المهـارة الحركيـة مـع التركيـز علـى انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدى فعلاً
- يراجع اللاعب تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز علـى استرجاع أجزاء المهـارة الحركية عقليًا مترابطة ومتصلة وبنفس الوقت (عامل الزمن) اللازم لتنفيذها.
- استرجاع المهارة عقليًا مع التركيز علـى جميع الأمور السابقة والعمل علـى ربط المهارة الحركية مع المهارات الأخرى وهو متسلق في حالة ارتخاء تام.

النشاط التطبيقي : (٣٠) ق

- يقوم اللعب بأداء المهارة التي سبق تعلمها مع التركيز على التنفس المصـاحب للأداء
- أداء المهارة مع تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهـارة الحركية عقليًا مترابطة ومتصلة
- تكرار أداء المهارة مع محاولة التركيز على جميع الأمور السابقة والعمل على ربط المهارة الحركية ككل وتحت ضغط اللعب ومع المهارات الأخرى

التقويم :

- اختبارات (مهارية للمهارة المطلوبة)

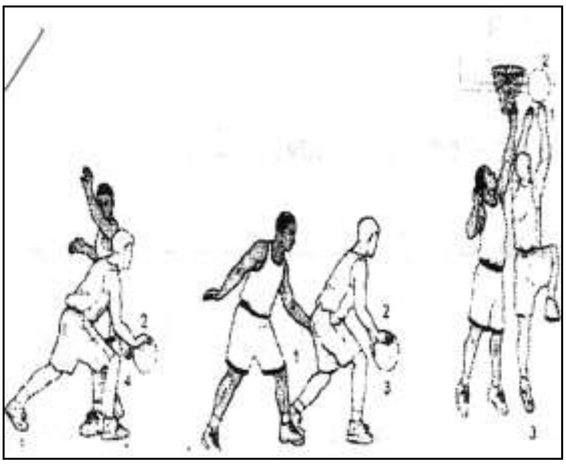
الموضوع الثالث

خطوة اختراق ثم اختراق المباشر

الزمن اللازم لتدريس المهارة:(٤)ساعات.
عدد الدروس:(٢)

الهدف التعليمي الأساسي:
تعليم وتنمية مهارة خطوه للاختراق فالتصويب من القفز

مقدمه :



على اللاعب التحرك لتحرير نفسه فلا يمكن أن يبقي اللعب واقفاً في مكانه فعلي اللعب باستمرار أن يغير من سرعته واتجاهاته ويستخدم مكان للتوقف والارتكاز والدوران لاستلام الكرة ، فاللاعب علية التحرك إلي منطقة خالية أو خلف زاوية لاستلام الكرة الممررة له من زميلة وبعد أن يتحرر اللعب من مدافعة ويستلم الكرة في مكان التصويب يؤدي اللاعب خطوة اختراق ثم اختراق المباشر.

نموذج لمحتوي الدرس الثالث

التهيئة:(١٥) ق

تمرينات إحماء أو لعبة صغيرة تخدم هدف المهارة.

الإعداد البدني الخاص للمهارة:(١٥) ق

الجزء الرئيسي: (٣٠)ق

- يبدأ المدرب بشرح تفصيلي عن أهمية(التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه) في تعلم المهارات الهجومية المركبة (خطوه اختراق ثم اختراق مباشر)
- يقوم المدرب بأداء المهارة مع عرض شريط فيديو خاص بالمهارة بتكنيك عالي لأحد اللاعبين المتميزين
- تكرار أداء المهارة وتكرار عرضها علي اللاعبين لكي يستطيع تذكرها وتصورها ذهنياً.
- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من قبل المدرب بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة .

شرح الخطوات التعليمية والفنية للمهارة :

- أذا كانت يد المدافع لأعلي في جانب خطوه الاختراق فأن اللاعب المهاجم يقوم بأخذ خطوه طويلة (بقدم الاختراق) خلف قدم المدافع ويقوم اللاعب بعمل تنطيطه طويلة باليد الخارجية بعيداً عن المدافع ثم الدفع بعيداً بقدم الارتكاز مع بقاء الرأس والعينين علي الكرة كما يجب على اللعب إن يحمي الكرة بيده الخارجية ويكون الاختراق في خط مستقيم .

التدريب العقلي:(٣٠) ق

- تمارين للاسترخاء وتركيز للانتباه: (١٥) ق
- تمارين للتصور العقلي :(١٥) ق

- يبدأ اللاعب بممارسة التدريب العقلي بتصور الأداء وهو خال من التوتر في وضع الجلوس في وضع استرخاء مناسب مغلق العينين ثم يبدأ بتصور الأداء الذي يريد تعلمه وتطويره وذلك باستدعاء صورة واقعية للأداء في الشكل المثالي لها دون توقف من البداية إلى النهاية مع استحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصور الواقعية للأداء مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء وذلك للوصول للإدراك الكلي
- يراجع اللاعب صور التخيل الممارس للأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز ويعطي اهتمامًا أكبر لتفاصيل الأداء ثم يتبع ذلك التوقف لحظة يعقبها الشهيق وإخراج الزفير ببطء
- استرجاع المهارة ذهنيًا والعمل على استخراج الأجزاء الرئيسة والمهمة في عمل المهارات الحركية. بعدها يراجع صورة المهارة بمزيد من التركيز على الأجزاء الرئيسية والمهمة في عمل المهارة الحركية مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدى فعلاً
- يراجع اللاعب تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليًا مترابطة ومتصلة وبنفس الوقت (عامل الزمن) اللازم لتنفيذها.
- استرجاع المهارة عقليًا مع التركيز على جميع الأمور السابقة والعمل على ربط المهارة الحركية مع المهارات الأخرى وهو متسلق في حالة ارتخاء تام.

النشاط التطبيقي : (٣٠) ق

- يقوم اللعب بأداء المهارة التي سبق تعلمها مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء
- أداء المهارة مع تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليًا مترابطة ومتصلة
- تكرار أداء المهارة مع محاولة التركيز على جميع الأمور السابقة والعمل على ربط المهارة الحركية ككل وتحت ضغط اللعب ومع المهارات الأخرى

التقويم :

اختبارات (مهارية للمهارة المطلوبة)

ملاحظات عامة ينبغي مراعاتها أثناء تنفيذ البرنامج التعليمي باستخدام التدريب العقلي:

- جو التدريب: يجب أن يكون في نفس الظروف المحيطة بالتدريب من أدوات وأجهزة وذلك لاستعمال كافة الأبعاد بتصور الأداء الحركي.
- المهارة المطلوبة: يجب أن تؤدى المهارة المطلوبة المراد تعليمها بصورة كاملة وذلك للوصول للإدراك الكلي للأداء.
- الأداء الصحيح: يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط حتى لا يؤثر تكرار وتصور الأداء الخاطئ على تثبيت الأخطاء.
- أسلوب الأداء: التركيز أثناء التدريب العقلي على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها.
- السرعة والإيقاع الحركي: يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها.
- الإحساس الحركي: يجب التأثير في التدريب العقلي على الإحساس الحركي حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة الشرح الشفوي للحركة ككل.
- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من قبل نموذج بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة .
- التصور الكامل للحركة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة والإحساس بالمراحل الصعبة فيها
- البدء في البرنامج التعليمي تحت إشراف المدرب أو المعلم ويحتوى كل درس تعليمي تدريبي على:

أ - التهيئة

ب- الإعداد البدني الخاص للمهارة

جـ- التدريبات النفسية والعقلية والمهارية

د- التقويم

بعض الاختبارات المهارية لقياس مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية المركبة في كرة السلة .

اختبار مهارات لاعبي الارتكاز

اسم الاختبار :١×١ في نصف الدائرة

الغرض من الاختبار :

- قياس مهارة الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي
- قياس مهارة الدوران الأمامي تجاه خط النهاية والتصويب من القفز
- قياس مهارة الدوران الأمامي تجاه خط النهاية مع التقاطع بالقدم ثم أداء التصويب الخطافي

الأدوات :

١.منطقة الرمية الحرة ٢-كرة سلة

٣- مهاجم ومدافع ٤- استمارة تسجيل

شرح الاختبار : تخدم نصف دائرة الرمية الحرة المنخفض ، يلعب ١×١ يستخدم المهاجم المهارات الثلاثة المختلفة من المهارات الهجومية للاعبي الارتكاز للتغلب علي المدافع مع عدم استخدام المحاورة داخل المنطقة حيث يستلم اللاعب الكرة دون تنطيطها أو استخدام المحاورة نهائياً.

شروط الاختبار :

- تعطى ٩ محاولات للاعب ٣ محاولة لكل مهارة من المهارات الثلاثة للاعبي الارتكاز قيد البحث
- عدم استخدام المحاورة داخل المنطقة الحرة .

التسجيل :

يتم احتساب عدد الأهداف المسجلة والتي نجح فيها من التخلص من المدافع بأداء صحيح للمهارة

اختبار مهارات لاعبي المحيط الخارجي

اسم الاختبار : ١×١ وإعاقة التصويب

الغرض من الاختبار :

- قياس مهارة خطوه للاختراق فالتصويب من القفز.
- قياس مهارة خطوة اختراق ثم اختراق المباشر.
- قياس مهارة اختراق التقاطع مع التصويب من القفز.

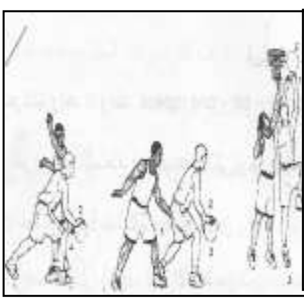
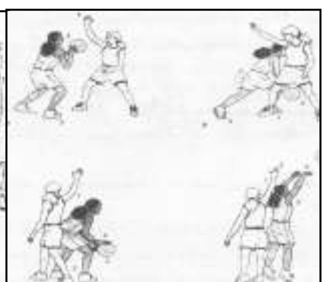
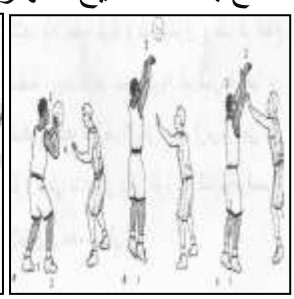
الأدوات : ١.نصف ملعب كرة سلة ٢-كرة سلة

٣- مهاجم ومدافع ٤-استمارة تسجيل

شرح الاختبار : يتم استخدام نصف ملعب كرة سلة ، يلعب ١×١ والعمل مع زميل مدافع ، يقف اللاعب داخل مداه التصويبي ، ويبدأ المدافع من تحت السلة ويؤدي تمريره صدرية لزميلة المهاجم ويجري تجاهه محاولا كتم الكره من المصوب ، ويؤدي اللاعب المهاجم الحركات الهجومية الثلاثة للاعبي المحيط الخارجي لمحاوله الاختراق والتصويب علي اله

شروط الاختبار : تعطى٩ محاولات للاعب ٣ محاولة لكل مهارة من المهارات المختلفة الثلاثة من المهارات الهجومية للاعبي المحيط الخارجي قيد البحث.

التسجيل : يتم احتساب عدد الأهداف المسجلة والتي نجح فيها من التخلص من المدافع بأداء صحيح للمهار.

الفصل الثالث

المقتربات الخططية

عايزين إطار نظري فيها يكون كبير لأنها مهمة جدا وحديثة أن التطور السريع في مجال التربية الرياضية أدي إلي تنوع الأساليب والطرق في تعليم وتدريب وتطوير المهارات الحركية المختلفة للألعاب الرياضية، الأمر الذي أدي إلي اتجاه العديد من المعلمين والمدربين إلي البحث عن تلك الأساليب الحديثة لتحقيق أفضل النتائج الجيدة في تعليم وتطوير المهارات الحركية وإتقان خطط اللعب.

لذلك كان من اللازم توفير بيئة تعليمية لتعلم المهارات الأساسية وبنفس الوقت تطبيقها في حالات لعب واقعية ، والابتعاد عن بعض الأساليب القديمة التي تعتمد على تعليم المهارات وإتقانها ثم تعلم خطط اللعب بالتعاقب

ومن هنا ظهرت تمارين المنافسة (المقتربات الخططية) وهي حالات في التعليم الخططي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب.

فتمرينات المقتربات الخططية تستثمر الوقت المخصص للتعلم بشكل صحيح مما يعطي للمتعلم الفرصة لبناء برنامج حركي متكامل للمهارات أثناء اللعب واستيعاب كيفية استخدامها ضمن البرامج الخططية وضبط توقيتاتها وأوضاعها، بالإضافة إلى أننا سنشاهد تطور أداء العديد منهم أثناء اللعب بشكل أكثر كفاءة من حيث السرعة في اتخاذ القرار واختيار المهارة المناسبة وتحديد موقعه داخل الملعب وحل مشكلات اللعب الخططية التي قد تظهر أثناء اللعب وتعلمه كيفية اختيار الاستجابة الملائمة لها ، بهذا نكون قد وضعنا المتعلم في موقع مشابهه لحالات اللعب ، لان تطوير الأداء الفني والخططي في الوقت نفسه يساعد المتعلم في السيطرة على مجريات اللعب من خلال الربط بين المهارات والتكتيك مما يساعد اللعب .

ان كل زيادة في تكتيكات اللعب من خلال استيعاب واستخدام تمرينات المقتربات الخططية يعطي دفعا" قويا" لحل مهمات ومشاكل اللعب بصورة سهلة وبمهارة عالية ، وعند تطبيق هذا الأسلوب سوف نستطيع ان نميز الفروق الفردية بين المتعلمين بالإضافة إلى أننا ستشاهد تطور أداء العديد منهم في أثناء اللعب بشكل

أكثر كفاءة من حيث السرعة في اتخاذ القرار واختيار المهارة المناسبة وتحديد موقعه داخل الملعب، فهدف الأسلوب التعليمي من خلال المقتربات الخططية ، هو تطوير قابلية المتعلم لحل مشكلات اللعب الخططية التي قد تظهر في أثناء اللعب وتعلمه كيفية اختيار الاستجابة الملائمة لها ، بهذا نكون قد وضعنا المتعلم في موقع مشابهه لحالات اللعب ، لان تطوير الأداء الفني والخططي في الوقت نفسه يساعد المتعلم في السيطرة على مجريات اللعب من خلال الربط بين المهارات والتكتيك.

أثبتت برامج المقتربات الخططية أنها الأكثر تأثيراً في عملية التعلم وسرعه وإتقان أداء المهارات ، فهي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات الحركية من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب لخلق وتثبيت صورة المباراة وما يحدث فيها من أداء الأساسيات تحت الضغط الدفاعي أو الظروف التي تواجهه المتعلم أثناء المباريات، أيضاً إن كل زيادة في تكتيكات اللعب من خلال استيعاب واستخدام المقتربات الخططية التعليمية يعطي دافعاً قوياً لحل مهمات ومشاكل اللعب بصورة سهلة وبمهارة عالية سوف مما يساعد المعلم في التعرف على الفروق الفردية بين المتعلمين

تعريف المقتربات الخططية:

هي حاله توجيه التعلم المهاري واستخدامها بأسلوب اللعب والغاية منه تطوير مهارات المتعلم في اكتساب المهارات وفي نفس الوقت تطوير مستوي أدائهم أثناء اللعب ويستلزم تنفيذ هذا الأسلوب الوعي والاستيعاب والإدراك للمعرفة الخطيطة وتنفيذ المهارات .

هو تعلم المهارات الحركية للعبه واستيعابها وإدراك كيفية استعمالها ، أي تعلم المهارات وإتقانها من خلال اللعب.

هي حالات تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب.

اهمية او مميزات المقتربات الخططية:

تطوير قابليه المتعلم لحل مشكلات اللعب الخططية التي تظهر أثناء اللعب وتعلم واختيار الاستجابة الملائمة والتي من المتوقع ان تحدث أثناء اللعب .

وضع المتعلم في موقع مشابه لخاله اللعب .

تمكين المتعلم من التمتع بالمشاركة في اللعب بكفاءة وقدره علي أداء المهارات بطريقه صحيحة الأمر الذي يزيد من حثه وتشجيعه علي اللعب والمشاركة.

الربط بين الأداء الفني والخططي يمكن المتعلم من ان يتعلم ما يجري في ساحة اللعب وتطوير أدائه في الوقت نفسه .

التمرينات الخططية تساعد المتعلم علي تطبيق خطط اللعب وربطها بالمهارات الحركية .

التعرف علي متغيرات وأشكال أداء المهارات وخلق بيئة تعليمية متغيره وهذا ما يزيد السيطرة والتحكم والقدرة والبراعة في الأداء .

حلق بيئة واقعيه مشابهه لحالات اللعب والتعرف علي المشاكل اللعب وحلها بصوره سهله وبمهاره عالية من خلال استخدام المقتربات الخططية التعليمية.

مراحل خطوات التعلم بأسلوب تمرينات المقتربات الخططية:

إن هدف الأسلوب التعليمي من خلال المقتربات الخططية هو لتطوير قابلية المتعلم لحل مشاكل اللعب الخططية التي تظهر أثناء اللعب وتعلم اختيار الاستجابات الملائمة كلها والتي من المتوقع أنتحدث، لذا يتطلب من المتعلم تهيئة برامج حركية متعددة، وتكون الاستجابات باستخدام المارات أو التحركات الصحيحة ، وهذه جميعها تهدف إلى وضع المتعلم في موقع مشابه لحالة اللعب.

المرحلة الأولى: القابية في السيطرة، وتتضمن الثبات في المكان المعين، امتلاك الشيء، المستوى، السرعة والمحافظة على الشيء في حالة التحرك بطرق مختلفة وبسرعات مختلفة

المرحلة الثانية: توحيد الأداء المهارى مع شروطه وقوانينه ، ومحاولة التركيز على السيطرة بطريقة مبسطة أثناء اللعب

المرحلـة الثالثـة: اسـتخدام المهـارات بشـكل مبسـط عـن خطـط الحـالات الدفاعيـة والـهجوميـة، الحجـز، التـهديف والقوانين التـي تتماشـى مـع حالـة اللعـب وزيادة الصعوبة تدريجيا كما في حالات اللعب

المرحلـة الرابعـة: محاولـة الاسـتمرار فـي اللعـب، التـهديف مـن مواقـع مختلفـة وبأشكال متنوعة.

وهذه المراحل الأربعة هدفها خلق بيئة تعليمية مقاربة للعب والجمع بين تطوير التعليم وتطوير المهارات وأداء اللعب بنفس الفترة الزمنية للتدريبات ، وبذلك نتمكن من تهيئة اللاعبين للمشاركة في تعلم المهارات بواسطة اللعب.



الهيكل التنظيمي للمقتربات الخططية

التمرينات الخططية في كرة السلة:

أن التطور السريع في مجال التربية الرياضية أدي إلي تنوع الأساليب والطرق فـي تعلـيم وتـدريب وتطـوير المهـارات الحركيـة المختلفـة للألعـاب الرياضـية، الأمـر الـذي أدي إلـي اتجـاه العديد مـن المعلمين والمدربين إلـي البحث عـن تلـك الأسـاليب الحديثـة لتحقيق أفضـل النتـائج الجيدة فـي تعلـيم وتطـوير المهـارات الحركيـة وإتقـان خطط اللعب.

إن معظم الطرائق التعليمية والأساليب المستخدمة في مجال تعلم المهارات الهجومية أو الدفاعية في كرة السلة تعتمد علي مبدأ البدء بتعلم "الأجزاء وصولاً إلي الكل" وعدم الربط بين الأداء المهارى والخططي في أثناء عملية التعلم، إذ تركز معظم الأساليب على الجوانب المهارية والبدنية ومن ثم الخططية ولكن بنسب بسيطة ومتفاوتة من مهارة إلى أخرى .

وتعد رياضة كرة السلة أحد الأنشطة الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظ في ارتفاع مستوي الأداء المهارى والبدني والخططي ، وفي المهارات الهجومية والدفاعية مما أدي إلى تغيير طابع اللعب واتسامه بدقة الأداء وسرعته، الأمر الذي جعل العاملين والمعنيين بهذه اللعبة في أن يكونوا علي دراية بالطرق والأساليب التعليمية والتدريبية الحديثة في تعليم وتدريب اللاعبين وإعدادهم بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وعقلياً وتهيئة المتطلبات الضرورية كافة للوصول بهؤلاء اللاعبين إلى أفضل المستويات ومن ثم تحقيق الانجازات وإحراز النتائج

فأسلوب المقتربات الخططية يتمتع بالقدرة علي استثمار الوقت المخصص للتعلم بشكل صحيح من خلال استخدام تمرينات خططية مهارية معا، مما يعطي للمتعلم الفرصة لبناء برنامج حركي متكامل للمهارات أثناء اللعب فهي تشكل أساساً هاماً للارتقاء بمستوي الفرد الرياضي فهي تعمل علي تعليم وتثبيت وإتقان المهارات تحت نظام المنافسة.

كما أنها تسهم في تنمية وتطوير مستوي الأداء وتعليم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، ويزيد من سيطرت اللاعب وتحكمه ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجديد تحت الضغط التنافسي في المباريات.

فكلما اقتربت ظروف التمارين المستخدمة لتعلم مهارة من ظروف المنافسة (المباريات) كان التمرين أكثر فائدة للاعبين ويحقق أهداف الوصول لمستوي أداء المباراة ،فالتمرينات المقتربات الخططية تزيد من خبرة المتعلمين وإثارة ميولهم أثناء اللعب قبل التمرين على مهارات معينة وهذه الفكرة تطور مشهد اللعب بأكمله لدى المتعلم لحل المهمات أو الواجبات الخططية وذلك للاقتراب من إتقان مستوى أداء المهارات، فالتعليم والتدريب على المهارات الحركية المركبة في ظروف

ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفيه) يؤدى إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهارى الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجاز ، بالإضافة إلى إننا سنشاهد تطور أداء الفريق أثناء اللعب بشكل أكثر كفاءة من حيث السرعة في اتخاذ القرار واختيار المهارة المناسبة وحل مشكلات اللعب الخططية التي قد تظهر في أثناء اللعب وتعلمهم كيفية اختيار الاستجابة الملائمة للموقف .

ومن هذا المنطلق كان لابد من التركيز والاهتمام بتطوير المهارات الهجومية والدفاعية في ضوء تطور المهارات وطرق اللعب الهجومية الدفاعية إذ من أهم العوامل الرئيسية في إعداد أي فريق بكرة السلة للمنافسات إعداداًً هجوميا و دفاعياً لمجابهه الخطط المختلفة من الفريق المنافس والحد من خطورته لذا فان استخدام أسلوب جديد وهو أسلوب تمارين المنافسة" المقتربات الخططية "لتطوير الأداء المهارى والخططي لمهارات كرة السلة للاعبين المتعلمين وبهذا نكون قد علمنا اللاعب الأداء المهارى والخططي في وقت واحد ومنحناه فرصة للاستمتاع والتشويق بممارسة اللعب الجماعي من خلال التمارين التنافسية التي تتلاءم مع قدراته وقابلياته البدنية والمهارية.

الوحدات التعليمية

وفق أسلوب المقتربات الخططية لتنمية مهارات كرة السلة

أولاً :طرق وأساليب مهارات دفاع رجل لرجل

الموضوع الاول

مهارة دفاع رجل لرجل عادي

Normal Man To Man Defense



الزمن اللازم لتدريس المهارة:(٤) ساعات.

عدد الدروس:(٢)

الهدف التعليمي الأساسي: تعليم وتنمية مهارة (مهارة دفاع رجل لرجل عادي)

مقدمه :

في حالة دفاع رجل لرجل العادي تكون المسافة الدفاعية ما بين المدافع واللاعب المستحوذ علي الكرة ٣ أقدام ، والمدافع علية واجبين أساسيين وهما حراسة اللعب المكلف بالدفاع عنه والتعاون مع باقي أعضاء الفريق لحماية البناء الدفاعي ، كما يجب التركيز علي بعض النقاط الفنية أثناء استخدام مهارة دفاع رجل لرجل عادي :

إجبار المحاور بالكرة علي سلوك اتجاه بعيداً عن الاتجاه المحدد من قبل اللاعب الاتجاه إلي (خطوط الجانب أو خد المنتصف أو أركان الملعب)

إجبار المحاور بالكره علي الحركة تجاه القوه الدفاعية .

أجبار المحاور بالكره علي اللعب أو المحاورة باليد الضعيفة وذلك بتكثيف الدفاع علي اليد القوية.

إبعاد المحاور بالكره عن المصوبين المهرة.

أن يكون المدافع متيقظا لحالات الإطباق المزدوج.

أن يكون المدافع متيقظا بدنيا وعقليا لتفادي محاولات التسجيل.

معرفة نقاط القوه والضعف للخصم المكلف بالدفاع علية

نموذج لمحتوي الدرس الأول

التهيئة:(١٥) ق

تمرينات إحماء تخدم هدف المهارة.

الإعداد البدني الخاص للمهارة:(١٥) ق

الجزء الرئيسي:(٦٠)ق(تعليم وتنمية المهارة باستخدام تمرينات المقتربات الخططية)

هام جدا جدا جدا (ياريت تحدد وتشكل الدرس طبقا لخطوات المقتربات الخططية السابقة تكتب كل مرحلة في كل درس في كرة السلة

المرحلة الأولى: القابية في السيطرة، وتتضمن الثبات في المكان المعين، امتلاك الشيء، المستوى، السرعة والمحافظة على الشيء في حالة التحرك بطرق مختلفة وبسرعات مختلفة(نكتب سلة)

المرحلة الثانية: توحيد الأداء المهاري مع شروطه وقوانينه ، ومحاولة التركيز على السيطرة بطريقة مبسطة أثناء اللعب(نكتب سلة)

المرحلة الثالثة: استخدام المهارات بشكل مبسط عن خطط الحالات الدفاعية والهجومية، الحجز، التهديف والقوانين التي تتماشى مع حالة اللعب وزيادة الصعوبة تدريجيا كما في حالات اللعب(نكتب سلة)

المرحلة الرابعة: محاولة الاستمرار في اللعب، التهديف من مواقع مختلفة وبأشكال متنوعة. (نكتب سلة)

(التمرين الأول)

A معه الكرة ويدافع عن اللاعب ١ الذي يتواجد في خط مستقيم ما بينAوالسلة .

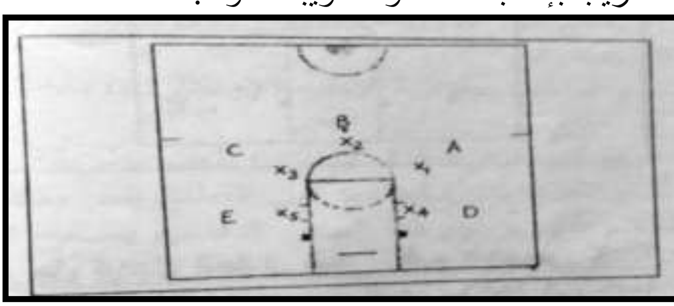
المدافع ٢ يتولى حراسه اللاعب B والذي يبتعد عنة قليلاً تجاه الكره في خط مع السلة.

المدافع ٣ يبتعد عن المهاجم C .

المدافع ٥ يبتعد عن المهاجم E للأمام قليلاً حتى لا يمكن للاعب الارتكاز الخلفي المنخفض من اخذ مكان في النصف الخارجي لدائرة الرمية الحرة .

المدافع ٤ علية ان يتحرك للإغلاق علي اللاعبD لمنعه من استلام التمرير المباشر.

ينتهي التدريب بإصابة السلة او تصويبه مفقودة.

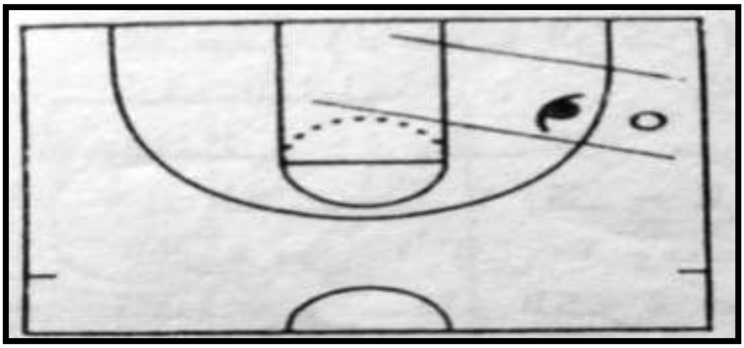


(التمرين الثاني)

يقف اللاعب المهاجم والمدافع عند ركن الملعب.

يحكم اللاعب المدافع الإغلاق علي المحاورة بالكره بحيث تصبح حركة المهاجم عرضية ومنعه من اختراق السلة .

ينتهي التدريب بإصابة السلة أو تصويبه مفقودة.



(التمرين الثالث)

المدافع ٢ مكلف بحراسة B ما بينه وبين السلة .

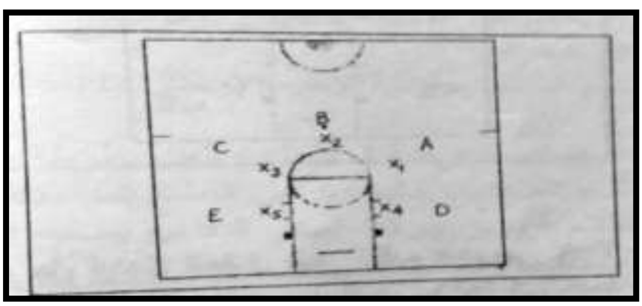
يبتعد المدافع ١ قليلاً عن اللاعب A بعد أن مرر الكره إلي اللاعب B .

ينزلق المدافع ٤ بعيداً ولأعلي عن D .

يبتعد المدافع ٥ بعيداً ولأعلي عن E .

ينزلق المدافع ٣ اتجاه الكره ضد C مانعا استلام الكره من اللعب B .

ينتهي التدريب بإصابة السلة او تصويبه مفقودة.

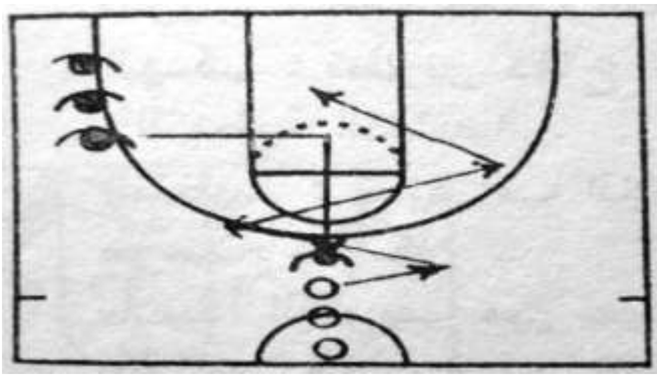


(التمرين الرابع)

يقف مجموعه من اللاعبين المهاجمين عند منتصف الملعب .

ومجموعه اللاعبين المدافعين عند امتداد خط الرمية الحرة علي الخط الجانبي .

يبدأ اللاعبين المهاجمين بالمحاورة تجاه السلة محاولا الاختراق وتسجيل إصابة يقوم المدافع بعمل دفاع رجل لرجل ومحاوله منعه من الاختراق والتصويب.



التقويم : (٤٠) ق

اختبارات (مهارية للمهارة المطلوبة)

الموضوع الثاني

مهارة دفاع رجل لرجل ضاغط **Tight Man To Man** Defense



الزمن اللازم لتدريس المهارة: (٤) ساعات.

عدد الدروس: (٢)

الهدف التعليمي الأساسي: تعليم وتنمية مهارة(مهارة دفاع رجل لرجل ضاغط)

مقدمه :

يعتبر دفاع رجل لرجل ضاغط دفاع مناسب للفريق الذي يتميز بالسرعة الحركية وهو دفاع جيد في الأوقات الحرجة من المباراة في حالة الخسارة ويستخدم في حاله افتقار الخصوم للمهارات الأساسية أو الفرق عديمة الخبرة

بعض النقاط الفنية أثناء استخدام مهارة دفاع رجل لرجل ضاغط :

يتم فيه الاقتراب من المهاجم لأقصي درجة بشرط إلا يسمح للمهاجم أن يخدعه أو يمر منه بالمحاورة.

يضع المدافع المهاجم في وضع مضغوط دائما ويجعله يسلك اتجاهات معينة تجاه خطوط الجانب أو يمسك الكره خوفا من فقدانها

يجعل المهاجم تحت ضغط دفاعي ويضغط باقي اللاعبين المدافعين علي المهاجمين بقوه لمنعهم من استلام الكره

نموذج لمحتوي الدرس الثاني

التهيئة:(١٥) ق

تمرينات إحماء تخدم هدف المهارة.

الإعداد البدني الخاص للمهارة:(١٥) ق

الجزء الرئيسي: (٦٠)ق (تعليم وتنمية المهارة باستخدام تمرينات المقتربات الخططية)

(التمرين الأول)

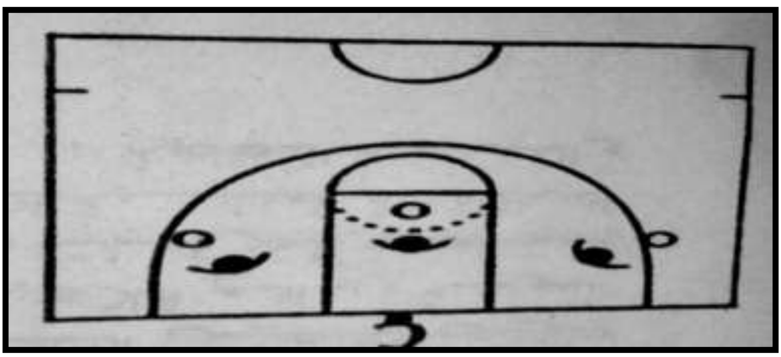
A معه الكرة وفي وضع المحاورة ويدافع عن اللاعب ١دفاع ضاغط وإجباره علي الاتجاه ناحية خط الجانب.

كل اللاعبين المكلفين بحراسة مهاجميهم يغلقو ماعدا المدافع ٥ والذي يتولى حراسة اللاعب المهاجم E البعيد عن الكره ويجب أن يكون لدية القدرة علي المساعدة الدفاعية للمدافع ٤ والذي يتواجد تمام اللاعب D وذلك في حالة التمرير العالي إلي السلة

المدافع ٢ يقطع ممر التمرير عن اللاعب Bفي جانب الكره لمنعه من استلام الكره.

المدافع ٣ يقطع ممر التمرير علي اللاعب Cفي جانب الكره لمنعه من استلام الكره.

ينتهي التدريب بإصابة السلة أو تصويبه مفقودة.



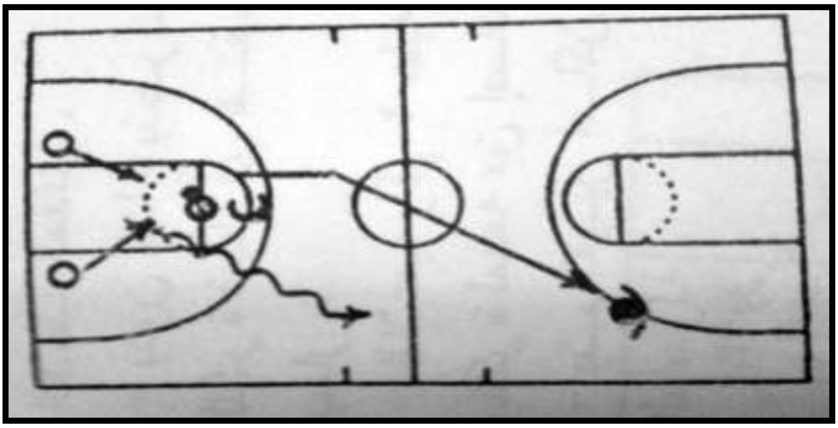
(التمرين الثاني)

يقف المدرب علي خط الرمية الحرة ممسكا بالكرة ويرميها أمامه.

يحاول كلا اللاعبين الواقفين علي الخط اللحاق بالكرة ومسكها.

الممسك بالكره يناور بالمحاورة لأداء تصويبه علي السلة المقابلة .

اللاعب الأخر يقوم بالضغط الدفاعي رجل لرجل ويمنع المحاور بالكره من التصويب ومنعه من اختراق السلة .



(التمرين الثالث)

يتحرك اللاعب C من مكانه لأعلي لاستلام الكرة من A .

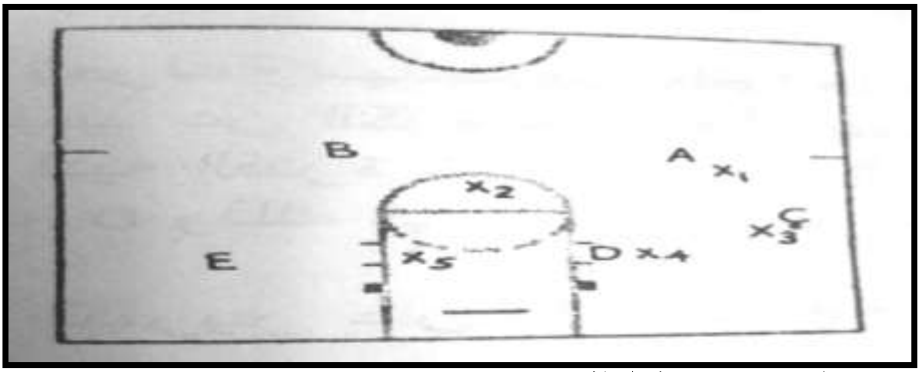
المدافع ٣ المكلف بحراسة C علية أن يضغط بقوه علي المهاجم .

المدافع ١ يقطع ممر التمرير علي المهاجم Aفي جانب الكرة.

المدافع ٤ يبقي في مكانه الأمامي علي اللاعب D ما بين الكرة وبينه .

يتحرك المدافع ٥ ليبقي ما بين E والكره بعيدا بقدر كافي لمساعدة المدافع ٤ لحماية التمريرات العالية الي D .

يبتعد المدافع ٢ عن المهاجم B في مكان ما بينه وبين الكره لمنعه من القطع تجاه السلة والمساعدة الدفاعية لزملائه.



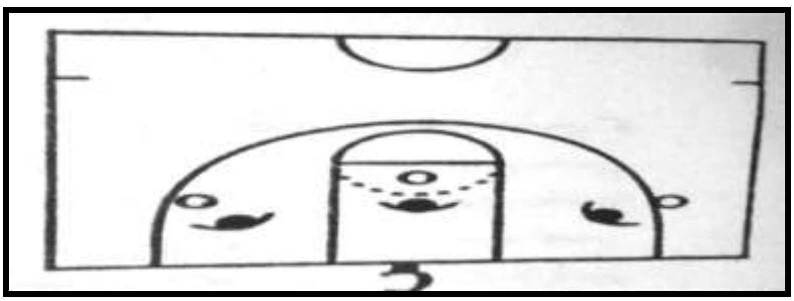
ينتهي التدريب بإصابة السلة او تصويبه مفقودة.

(التمرين الرابع)

ستة من اللاعبين ثلاثة مهاجمين وثلاثة مدافعين .

يحاول المدافعين منع المهاجمين من استلام الكرة

في حالة الاستلام يقوموا اللاعبين بالضغط الدفاعي رجل لرجل ويمنع المحاور بالكره من التصويب ومنعه من اختراق السلة



التقويم : (٤٠) ق

اختبارات (مهارية للمهارة المطلوبة)

الموضوع الثالث

مهارة دفاع رجل لرجل عن بعد

Loose Man To Man Defense



الـــزمن الـــلازم لتـــدريس المهارة:(٤)ساعات.

عدد الدروس: (٢)

الهـدف التعليمـي الأساسـي: تعلـيم وتنميـة مهـارة دفـاع رجـل لرجل عن بعد

مقدمه :يعتبر دفاع رجل لرجل عن بعد دفاع حسن الاستخدام ضد الخصوم الفقراء في التصويب من الخارج وضد الفرق التي تجيد القطع تجاه السلة ، وهو دفاع قوي للفريق الذي يتميز لاعبوه بطول القامة للاستحواذ علي الكرات المرتده .

بعض النقاط الفنية اثناء استخدام مهارة دفاع رجل لرجل ضاغط :

يضغط اللعب المدافع علي المحاور بالكره علي ان تكون المسافة الدفاعية في حدود ٣ أقدام.

يترك باقي المدافعين مسافات دفاعية تزيد قليلاً عن السابقة وذلك لإحداث تغطية وتوازن وقاعدة دفاعية بين أعضاء الفريق.

تبدأ مهاجمة الفريق عند منطقة محدده ليصبح الدفاع ضاغطاً بقوة.

نموذج لمحتوي الدرس الثالث

التهيئة:(١٥) ق

تمرينات إحماء تخدم هدف المهارة.

الإعداد البدني الخاص للمهارة:(١٥) ق

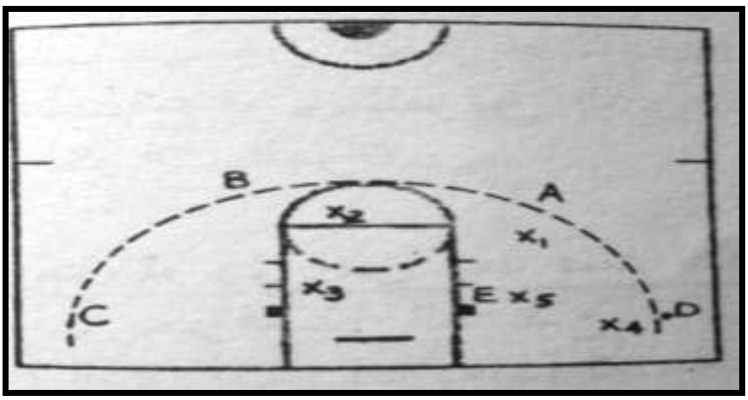
الجزء الرئيسي: (٦٠)ق (تعليم وتنمية المهارة باستخدام تمرينات المقتربات الخططية)

(التمرين الاول)

A معه الكرة وفي وضع المحاورة ويدافع عنة١، ويتولى المدافع ٤ مراقبة لاعب الركن D الذي يتحرك بعيدا لمنعه من استقبال الكره.

المدافع ٢ يتحرك للخلف عند منطقة الرمية الحرة.

المدافع ٣ يبتعد عن اللعب C عند منطقة وقوف الرمية الحرة.



المدافع ٥ يتحرك ليقف أمام لاعب الارتكاز E .

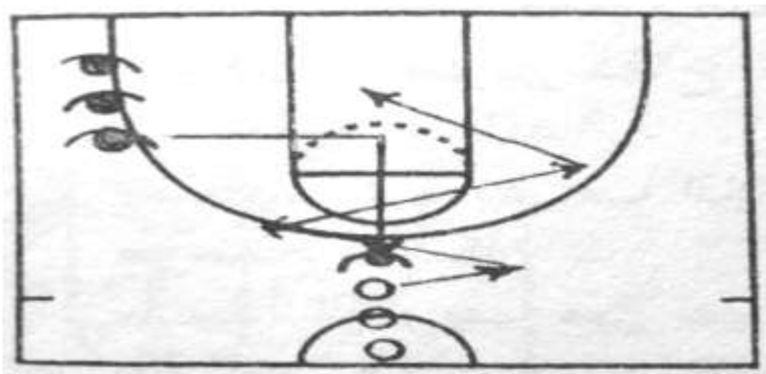
ينتهي التدريب بإصابة السلة أو تصويبه مفقودة.

(التمرين الثاني)

يقف مجموعه من اللاعبين المهاجمين عند منتصف الملعب .

ومجموعه اللاعبين المدافعين عند امتداد خط الرمية الحرة علي الخط الجانبي .

يبدأ اللاعبين المهاجمين بالمحاورة تجاه السلة محاولا الاختراق وتسجيل إصابة ويمنعه المدافعين باستخدام دفاع رجل لرجل عن بعد.



(التمرين الثالث)

عندما تصل الكرة الي لاعب الركن D فان المدافع ٤ يغلق علية منطقة المرور من خط النهاية .

يبتعد المدافع ١ عن A ويكون في جانب الكره غالقاً إلي السلة.

يبتعد المدافع ٢ عن B ويتحرك إلي حدود منطقة الرمية الحرة.

يبتعد المدافع ٣ عن C ويقف علي خدود منطقة وقوف الرميات الحرة.

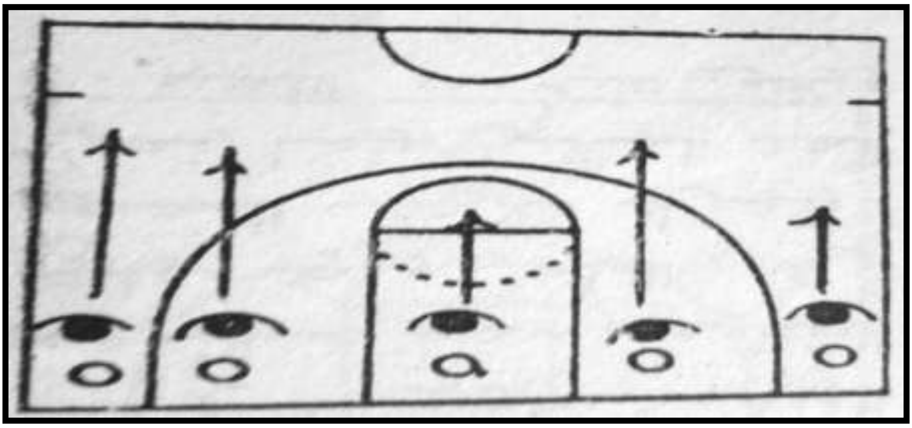
يبقي المدافع ٥ في وضعه الأمامي مع اللعب D .

ينتهي التدريب بإصابة السلة او تصويبه مفقودة.

(التمرين الرابع)

يقف مجموعه من اللاعبين المهاجمين ومجموعه من اللاعبين المدافعين عند خط نهاية الملعب .

يتحرك المهاجمين للأمام بالمحاورة ويؤدي المدافعين مهارة دفاع رجل لرجل عن بعد .



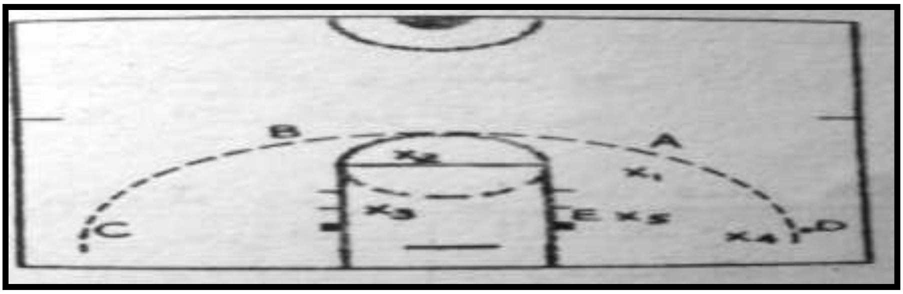
محاولة منع المهاجمين من المحاورة آو التصويب علي الهدف.

التقويم : (٤٠) ق

اختبارات (مهارية للمهارة المطلوبة)

الاختبارات المهارية لقياس مستوى الأداء المهارى لمهارات الدفاع الفريقي "رجل لرجل" في كرة السلة وفقا لا سلوب المقتربات الخططية

اختبار مهارة دفاع رجل لرجل عادي
Normal Man To Man



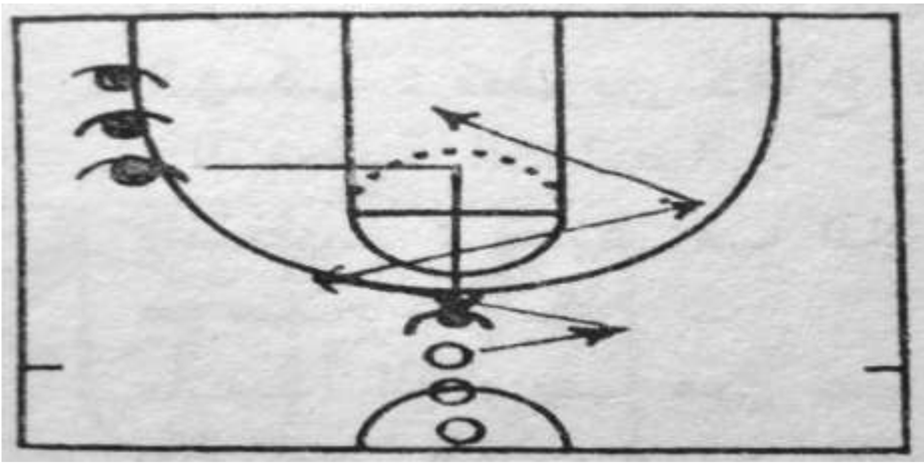


اسم الاختبار دفاع عادي١×١
الغرض من الاختبار
قياس مهارة دفاع رجل لرجل عادي
الأدوات :
١. كرة سلة
٢. مهاجم ومدافع
استمارة تسجيل

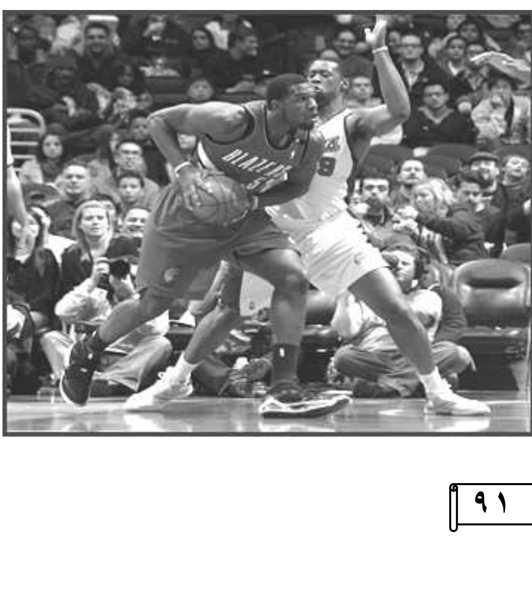
شرح الاختبار :
يقف مجموعه من اللاعبين المهاجمين عند منتصف الملعب .
ومجموعه اللاعبين المدافعين عند امتداد خط الرمية الحرة علي الخط الجانبي
يبدأ اللاعب المهاجم بالمحاورة تجاه السلة محاولا الاختراق وتسجيل اصابة .
يقوم المدافع بعمل دفاع رجل لرجل ومحاوله منعه من الاختراق والتصويب.
شروط الاختبار :
تعطى ٣محاولالكل لاعب
عدم استخدام اي مهاره دفاعية أخري والالتزام بنوع المهاره المطلوب تنفيذها

التسجيل :

يتم احتساب نقطة واحده في حاله الاستحواذ علي الكره أو عدم تسجيل المهاجم لهدف في كل محاوله علي أن يكون الأداء صحيح للمهارة المطلوبة .



اختبار مهارة دفاع رجل لرجل ضاغط
Tight Man To Man



اسم الاختبار:دفاع ضاغط١×١

الغرض من الاختبار :

قياس مهارة دفاع رجل لرجل ضاغط

الأدوات :

ملعب كرة سلة -كرة سلة- مهاجم ومدافع استمارة تسجيل

شرح الاختبار :

سته من اللاعبين علي امتداد الحد النهائي للملعب أسفل السلة .

سته من المدافعين أمام كل لاعب هجوم .

يؤدي اللاعبين دفاع رجل لرجل ضاغط بطول الملعب مع محاوله الاستحواذ علي الكره ومنعه من التسجيل .

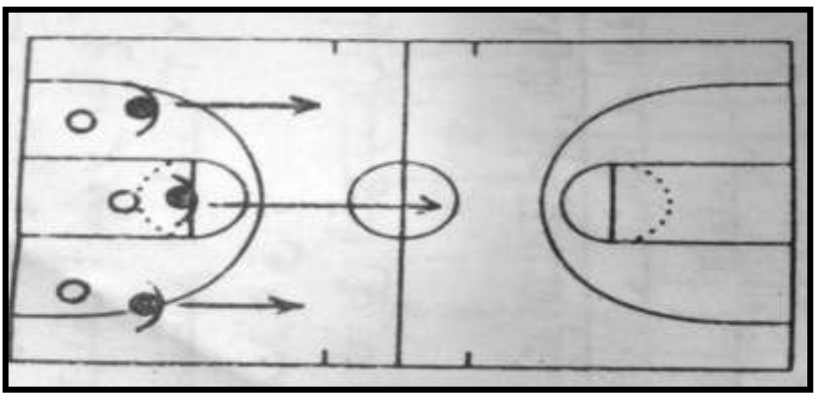
شروط الاختبار :

تعطى ٣محاولاتلكل لاعب

عدم استخدام أي مهارة دفاعية أخري والالتزام بنوع المهارة المطلوب تنفيذها

التسجيل : .

يتم احتساب نقطة واحده في حاله الاستحواذ علي الكره أو عدم تسجيل المهاجم لهدف في كل محاوله بشرط أن يكون الأداء صحيح للمهارة المطلوبة



اختبار مهارة دفاع رجل لرجل عن بعد
Loose Man To Man

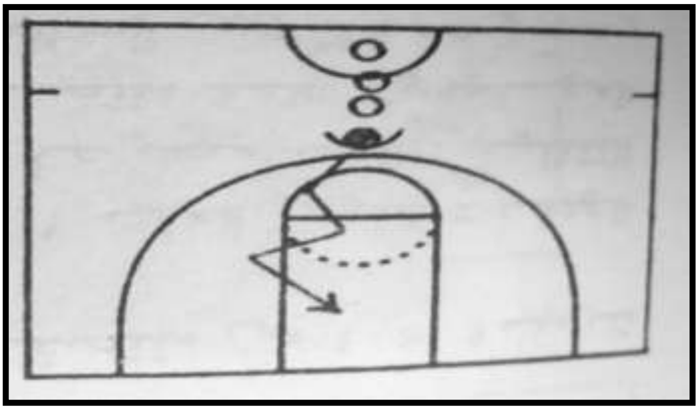
اسم الاختبار:دفاع ١×١ عن بعد
الغرض من الاختبار :
قياس مهارة دفاع رجل لرجل عن بعد
الأدوات :
نصف ملعب -كرة سلة - مهاجم ومدافع استمارة تسجيل



شرح الاختبار :
يقف لاعب مدافع عند خط الرمية الحرة.
يقف ٣ لاعبين مهاجمين عند دائرة المنتصف.
يبدأ اللاعب الغول في الهجوم ، وبعد انتهاء الهجمة يبدأ اللاعب الثاني في المجموعة وهكذا حتى انتهاء ٣ لاعبين.
يتم تغير المدافع عقب انتهاء تلك الموجات من اللاعبين
شروط الاختبار :
عدم استخدام اي مهارة دفاعية أخري والالتزام بنوع المهارة المطلوب تنفيذها

.التسجيل :

يتم احتساب نقطة واحده في حاله الاستحواذ علي الكره او عدم تسجيل المهاجم لهدف في كل محاوله بشرط أن يكون الأداء صحيح للمهارة المطلوبة



اختبار مهارة دفاع رجل لرجل بالسقوط والاقتراب

fall and approach Man To Man

اسم الاختبار:دفاع ١×١ بالسقوط والاقتراب

الغرض من الاختبار :

قياس مهارة دفاع رجل لرجل بالسقوط والاقتراب



الأدوات :

نصف ملعب -كرة سلة

- مهاجم ومدافع استمارة تسجيل

شرح الاختبار :

خمسة لاعبين مهاجمين وآخرين مدافعين في منتصف الملعب.

يمرر المدرب الكرة إلي احدي اللاعبين في الخط الخلفي ويبدأ حساب زمن ٢٤ ثواني.

هدف المدافع هو إغلاق ممر التمرير علي المهاجم ومنعه من التسجيل

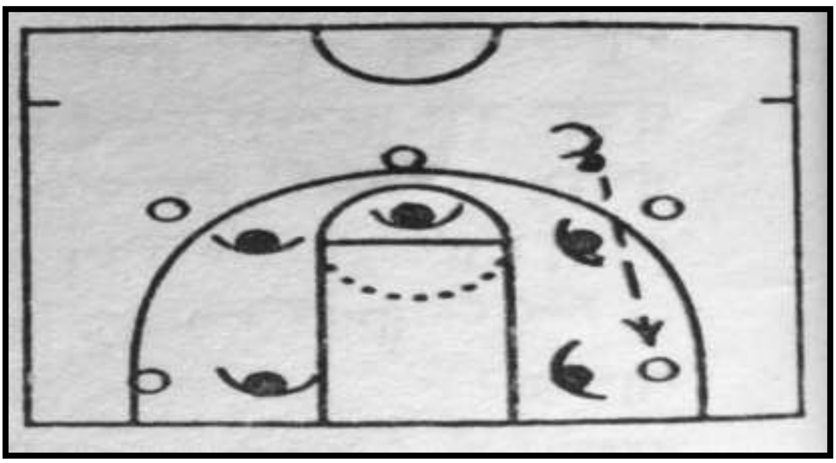
شروط الاختبار :

تعطى ٣محاولاتلكل لاعب

عدم استخدام اي مهارة دفاعية أخري والالتزام بنوع المهارة المطلوب تنفيذها

.التسجيل :

يتم احتساب نقطة واحده في حاله الاستحواذ علي الكره او عدم تسجيل المهاجم لهدف في كل محاوله بشرط ان يكون الاداء صحيح للمهارة المطلوبة



الفصل الرابع
الموديولات التعليمية الالكترونية

أتسم العصر الحاضر بالتقدم العلمي والتكنولوجي في شتي ميادين الحياة وقد اعتمد هذا التقدم علي ثورة المعلومات وتكنولوجيا الاتصالات الحديثة واستلزم ذلك ضرورة الاعتماد علي العقل البشري أكثر من ذي قبل ، وعلي الالكترونيات الدقيقة والتدفق السريع في المعلومات من خلال تكنولوجيا الكمبيوتر والاتصالات التي تكاد تلغي ُبعد الزمان بعد أن ألغت ُبعد المكان ونتيجة لهذه التغيرات كان من الضروري تطوير مؤسسات المجتمع بكافة أنواعها وأشكالها وأحجامها ، وتعتبر مؤسسات التربية في أي مجتمع هي الأولى بالتطوير لمواكبة طبيعة العصر والاستجابة للتحولات التي تشمل مجالات الحياة المختلفة.

بنظرة سريعة إلى التعليم الالكتروني أو الافتراضي يمكن القول أن ذلك النوع من التعليم الذي يعتمد على استخدام الوسائط الالكترونية في الاتصال، واستقبال المعلومات، واكتساب المهارات، والتفاعل بين الطالب والمعلم وبين الطالب والمدرسة-وربما بين المدرسة والمعلم-. ولا يستلزم هذا النوع من التعليم وجود مباني مدرسية أو صفوف دراسية، بل إنه يلغي جميع المكونات المادية للتعليم، ولكي نوضح الصورة الحقيقية له نرى أنه ذلك النوع من التعليم الافتراضي بوسائله، الواقعي بنتائجه. ويرتبط هذا النوع بالوسائل الالكترونية وشبكات المعلومات والاتصالات، وأشهرها شبكة المعلومات الدولية (انترنت) التي أصبحت وسيطا فاعلا للتعليم الالكترونيويتم التعليم عن طريق الاتصال والتواصل بين المعلم والمتعلم وعن طريق التفاعل بين المتعلم ووسائل التعليم الالكترونية الأخرى كالدروس الالكترونية والمكتبة الالكترونية والكتاب الالكتروني وغيرها.

تعريف الموديولات الالكترونية :

هي وحدة تعليمية صغيرة تعتمد في تصميمها على مدخل المنظومات، وتتضمن بدائل التعلم وأساليب التقويم ، وذلك بهدف مساعدة كل متعلم على إتقان محتوى الوحدة وتحقيق الأهداف الخاصة وفقاً لسرعته" .

هي وحدة تعليمية صغيرة تتيح للمتعلم التقدم في دراسته وفق قدراته واستعداداته وخطوه الذاتي لتحقيق أهداف تعليمية محددة " .

هي وحدة تعليمية تسير وفق سلسلة من الخطوات، تساعد المتعلم على تحقيق التعلم بطريقة ذاتية، تبدأ بمجموعة من التعليمات الخاصة بدراسة الموديول، ثم اختبار قبلي حول الموضوع المراد دراسته، ثم مقدمة، ثم قدر من المادة التعليمية تعقبها مجموعة من الأنشطة و التوجيهات لمصادر تعلم أخري، يختار منها المتعلم ما يناسب قدراته واستعداداته، وينتهي باختبار بعدى" .

هي وحدة تعليمية صغيرة تقوم على مبدأ التعلم الذاتي ، ويتم تصميمها بطريقة متكاملة مستقلة، وتضم مجموعة من الأهداف والخبرات والبدائل والأنشطة ووسائل التقويم ، وكذلك تحتوى على توجيهات وإرشادات للتعلم ولمصادر تعلم أخرى، وذلك بغرض مساعدة المتعلم على تحقيق أهداف تعليمية محددة

هي وحدات تعليمية مصغرة ومستقلة تتمتع بكل مزايا التعلم الذاتي، والتي تؤلف معاً محتوى برنامج تعليمي وتشمل أهداف وخبرات وأنشطة واختبارات قبلية وبعدية تسمح للمتعلمين بالتقدم في دراستهم وفق قدراتهم واستعداداتهم وسرعتهم في التعلم ، وتحقيق الأهداف التعليمية المحددة سلفاً تحت إشراف المعلم وتوجيهه .

هي وحدات تعليمية مصغرة تعتمد على مبدأ التعلم الذاتي، وتُصمم بطريقة مستقلة ومكتفية بذاتها، وتحتوي كل وحدة على أهداف واضحة، وجزء من المادة التعليمية، ومجموعة من الأنشطة والوسائل التعليمية، وأساليب متنوعة للتقويم، وتوجيهات لمصادر تعلم أخرى، ويسير فيها المتعلم وفق سرعته الذاتية، وحسب قدراته وإمكاناته واستعداداته الخاصة .

هي وحدة تعليمية تنظيمية قياسية مصغرة تقع ضمن مجموعة وحدات متتابعة يضمها برنامج تعليمي منظم ، رُتبت وهُندست لتحقيق أهداف تعليمية محددة.

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة للموديول التعليمي يتضح ما يلي :

الموديول التعليمي عبارة عن وحدة تعليمية صغيرة مستقلة بذاتها ضمن سلسلة منظمة ومتتابعة من الوحدات التعليمية الصغيرة تكون برنامجاً متكاملاً .

لكل موديول أهداف تعليمية خاصة به محددة مسبقاً .

يتضمن الموديول مجموعة متنوعة من الأنشطة والوسائل التعليمية يختار منها المتعلم ما يناسبه

يؤكد الموديول على التعلم الذاتي ، حيث يسمح للمتعلم بدراسة المحتوى ذاتياً ، ويسير فيه وفققدراته واستعداداته .
يحتوى الموديول على مجموعة من التوصيات والإرشادات التي توجه المتعلم إلى مجالات النشاط المتعددة حتى يختار المتعلم منها ما يحتاجه .
احتواء الموديول على مجموعة متنوعة من أساليب التقويم القبلية والبعدية يتم التأكد بها من تحقيق أهدافه .

خصائص الموديولات الالكترونية:
تتصف الموديولات الالكترونية بمجموعة من الخصائص أهمها :

الموديول التعليمي برنامج شامل متكامل ذاتياً :
يقدم الموديول التعليمي المعلومات والتوجيهات المتعلقة بما سيقوم به المتعلم ، والكيفية التي يسير بها خلال تعلمه كما يتضمن كل موديول مجموعة من المعارف والمهارات والاتجاهات و المواد والأدوات والوسائل والأنشطة التعليمية المكتفية بذاتها ، وأيضا أساليب التقويم التي تحدد مدى تقدمه وإتقانه للمادة التعليمية .
نقل محور الاهتمام من المعلم إلى المتعلم :
أختلف دور كل من المعلم والمتعلم في الموديولات التعليمية، فبعدما كان المعلم يمثل محور العملية التعليمية، أصبح المتعلم نفسه هو محورها، وأُلقيت على كاهله مهمة التعلم ذاتياً، وتعليم نفسه بنفسه، مستعينا بوسائط وأنشطة يستطيع اختيارها بنفسه، فلم يعد يؤدي الدور التقليدي من الاستماع والإنصات لما يلقنه له المعلم، بل أصبح نشطاً يبحث ويتعلم الخبرات والمهارات العلمية تحت إشراف المعلم، ولا يقلل هذا من دور المعلم، فالمعلم أصبح له أدوار ومهام أخري عليه أن يقوم بها والتي تتمثل في تخطيط العملية التعليمية، ومساعدة المتعلم في اختيار الأنشطة والوسائل التي تناسبه، أيضاً تقويمه باستخدام أساليب وأدوات متنوعة .

إتباع الأسلوب المنهجي والأخذ بمدخل النظم :

تُعد الموديلات التعليمية أسلوبًا يأخذ بمنحى النظم، بوصفه طريقة تحليلية نظامية تُمكن من التقدم نحو تحقيق الأهداف التي تحددت من خلال عمل منظم ومرتب الأجزاء يتألف منها النظام كله، وتتكامل هذه الأجزاء وفقاً لوظائفها التي تقوم بها في النظام الكلي وبذلك فان النظام الموديولي يمثل نظاماً له مدخلات وعمليات ومخرجات، وتغذية راجعة

مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين :

اتفق المربون على وجود فروق فردية بين المتعلمين، فالفصل الواحد به مجموعة من المتعلمين مهما تراوحت أعدادهم، فهناك فروق فردية بينهم، من حيث الذكاء أو القدرة العقلية، والخلفية الدراسية، الكيفية التي يتعلم بها المتعلمين ، ولذا يجب أن تتوافر بدائل متنوعة وكثيرة عند تصميم الموديولات التعليمية بحيث تتلاءم مع قدرات وحاجات كل متعلم ، ومن بين هذه البدائل:

تعدد نقاط البدء :

فكل متعلم يختلف في نقطة البدء عن قرينه الذي يدرس جانبه، ويحدد هذا اختبار التحصيل القبلي الذي يجتازه المتعلم قبل دراسة الموديول، والذي على أساسه سوف تتحدد نقطة البدء الخاصة بكل متعلم .

تشعب المسارات التعليمية :

تسمح الموديولات التعليمية لكل متعلم أن يحدد المسار الذي يناسبه في سعيه لتحقيق الأهداف واختيار الأنشطة المناسبة لتحقيق أهدافه .

تعدد استراتيجيات التعلم :

فهناك فرص متنوعة لكل متعلم يستطيع أن يوفرها له الموديول للتعلم داخل مجموعات كبيرة أو التفاعل داخل مجموعات صغيرة، وذلك لتحقيق التوازن بين الكفاءة والفاعلية في العملية التعليمية.

تعدد الأنشطة والوسائط التعليمية :

تتيح الموديولات التعليمية أشكالاً متعددة من الأنشطة والوسائط التعليمية، يختار منها المتعلم ما يلائمه، حسب قدراته وإمكاناته وسرعته .

مراعاة السرعة الذاتية :

تراعي الموديولات التعليمية معدلات التعلم ، حيث يستطيع الطالب بطئ التعلم اجتياز نفس المحتوى بسرعته الخاصة ، فليس هناك زمن محدد لاجتياز المحتوى المطلوب، ولكن الهدف هو اجتياز مستوى الإتقان المطلوب، وهكذا بالنسبة لسريع التعلم.

التركيز على مهارة واحدة محددة :

يتناول كل موديول مهارة وإحداه من المهارات التي تتضمنها المادة الدراسية وتحدد خصائص المتعلم مدي التعمق في تعلم المهارة ومدي إتقانها .

تحقيق مبدأ التعلم الهادف :

يتم تحديد الأهداف التعليمية تحديداً دقيقاً في صورة نتائج سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها، أي تصف الناتج التعليمي المتوقع من المتعلم أن يؤديه بعد اجتيازه للأنشطة التعليمية المتوفرة في كل موديول.

التأكيد على مبدأ التعلم للإتقان :

أكد التعلم الذاتي على مبدأ التعلم للإتقان ، أي اجتيازه لمستوى معين من الإتقان، حدده بعض التربويين حوالي ٨٠ % حسب معيار أو محك محدد مسبقاً للمتعلم لا يستطيع المتعلم اجتياز المستوى التالي دون اجتياز المستوى الأدنى، أي الانتقال من موديول إلى أخر دون أن يتقن الموديول الأول بمستوى التعلم المطلوب .

التأكيد على مبدأ تفريد التعليم :

تهدف برامج التعلم الذاتي أساساً إلى تفريد التعليم، بحيث يكون المتعلم قادراً على تحديد الأهداف والتقدم بمعدله الخاص في التعلم وبأسلوبه، وبحيث يكون قادراً على تحديد مواطن قوته ومواطن ضعفه، وأن يعاود الدراسة مرة أخرى إن لم يحقق الأهداف

مكونات الموديولات الالكترونية :

يتفق المربون على أن أي مودي ولتعليمي يتكون من عناصر ومكونات أساسية يمكن توضيحها فيما يلي:

عنوان الموديول :

ينبغي أن يكون عنوان الموديول واضحاً وبسيطاً وجذاباً، وأن يتناسب والمستوى العمري للمتعلم، ويعكس الفكرة الرئيسة للمديول، وهذه الفكرة يتم تجزئتها إلى مجموعة من الأفكار الثانوية والتي يصبح كل منها جزءاً من الموديول التعليمي .

مقدمة الموديول :

تكتب المقدمة بأسلوب جذاب، وتوجه لكل من المتعلم والمعلم، وهى تعطى فكرة عامة عن موضوع الموديول وتُعرّف بأهم مكوناته، والهدف من هذه المقدمة هو إثارة اهتمام المتعلم وتشجيعه على دراسة الموديول، لذلك يمكن تضمينها مجموعة من الأسئلة التي تثير دافعية المتعلم لتعلم الموديول، ويجب أن تتضمن المقدمة أهمية دراسة الموضوع الذي يعالجه الموديول، ومدى ارتباطه بالموضوعات التي سبق للمتعلم تعلمها، مما يساعد على الفهم والاستيعاب .

أهداف الموديول :

يتضمن هذا المكون صياغة أهداف الموديول في صورة سلوكية واضحة ومختصرة تصف السلوك النهائي المتوقع من المتعلم، ولذلك فإنه من الضروري أن تصاغ بصورة يفهمها المتعلم وتتناسب وقدراته وعادة ما تعكس هذه الأهداف مجالات التعلم المختلفة سواء أكانت معرفية أم نفس حركية أم وجدانية، وتُنظّم هذه الأهداف في تسلسل هرمي بحيث تقود المتعلم من الأهداف البسيطة إلى المعقدة .

الاختبار القبلي (التشخيصي) :

الغرض الأساسي من الاختبار القبلي هو تحديد ما إذا كان المتعلم، يحتاج إلى دراسة الموديول الجديد أم لا، وذلك عن طريق قياس مدى إلمامه بموضوع الموديول، فوظيفة الاختبار القبلي هي قياس مستوى المتعلم قبل البدء بالتعلم، وينبغي تطبيق الاختبار القبلي على جميع المتعلمين قبل دراسة الموديول التعليمي بهدف الوقوف على خلفيتهم السابقة وتحديد نقطة البدء لكل متعلم، كما ينبغي أن تكون أسئلة الاختبار القبلي متنوعة وشاملة لموضوع الموديول، ويفضل أن تكون من النوع الموضوعي، ويستطيع المتعلم معرفة نتائج الاختبار باستخدام مفتاح التصحيح الذي يعقبه، فإذا اجتاز المتعلم هذا الاختبار وبالمستوى المطلوب يمكنه الانتقال إلى

الموديول التالي، أما إذا أخفق فعليه دراسة الموديول من جديد .

المواد والأنشطة والوسائط التعليمية (محتوي الموديول) :

يفضل عند عرض المحتوى تقسيمه إلى عناصر وأفكار ثانوية واضحة تساعد المتعلم على استيعابها بسهولة ويسر، ويجب تقديم المحتوى في صور متعددة وبالاستعانة بأكثر من مصدر للمعلومات حتى تتناسب وقدرات واستعدادات وميول المتعلمين، ويمكن أن يكون المحتوى مكتوباً كاملاً داخل الموديول أو يوجه المتعلمين إلى بعض المراجع والمصادر الأخرى لمزيد من الإطلاع حول موضوع الموديول، وبما أن الهدف الرئيس للموديول هو مساعدة المتعلم على التعلم الذاتي، لذلك ينبغي أن يشتمل الموديول على مجموعة من الأنشطة التعليمية تتيح للمتعلم أن يختار من بينها ما يناسب ميوله وقدراته وإمكاناته واستعداداته و اهتماماته بما يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة من دراسة الموديول .

كما ينبغي أن يتضمن الموديول وسائط تعليمية متنوعة حتى يتمكن المتعلم من الاختيار من بينها ما يناسبه، فالهدف هنا من تتعدد الوسائط هو مقابلة الفروق والاختلافات في أساليب التعلم للمتعلمين، قد يكون الموديول مصمماً بحيث يتعلم المتعلم محتواه عن طريق القراءة أو الاستماع أو المشاهدة أو المزج بين كل ذلك .

ويمكن أن تنظم المواد والأنشطة والوسائط التعليمية بكل موديول في عدد من الأطر التي تمكّن المتعلم خطوة بخطوة من تحقيق أهداف الموديول، وهذه الأطر تأخذ أرقاماً مسلسلة، وكل إطار يتكون من مادة تعليمية مقروءة تعبر عن فكرة معينة في الموديول، يعقبها نشاط أو أكثر يعزز فهم المتعلم للفكرة

الاختبار البعدي (اختبار الإتقان) :

عندما ينتهي المتعلم عن دراسة الموديول ويعتقد انه قد حقق الأهداف السلوكية التي يتضمنها الموديول فانه يُعطي اختباراً بعدياً يمكن من خلاله تقويم مدى تحقيق الأهداف، وتحديد ما إذا كان المتعلم قد بلغ المستوى المناسب لإتقان الموديول أم لا .

وقد يكون الاختبار البعدي هو نفسه الاختبار القبلي، أو يكون صورة متكافئة منه بشرط أن يقيس مدى تحقيق الأهداف السابق تحديدها، وفى حالة اجتياز المتعلم لهذا الاختبار وبالمستوى المطلوب يستطيع أن ينتقل إلى الموديول التالي، أما إذا

أخفق في تحقيق بعض أو كل الأهداف ولم يصل إلى مستوى التمكن المطلوب، فيلزم في هذه الحالة أن يستعين بتوجيهات المعلم، ويتلقى تغذية راجعة، ويطلب منه إعادة دراسة الموديول مرة أخرى من خلال بعض الأنشطة العلاجية، وبعد أن ينتهي المتعلم منها يحاول الإجابة عن أسئلة الاختبار البعدي مرة أخرى، ولا يسمح له بالانتقال إلى مستوى أعلى قبل أن يحقق الأهداف المحددة سلفاً .

قراءات إضافية :

ينتهي الموديول بمجموعة من المراجع والمصادر التي يفضل للمتعلم الرجوع إليها والاستعانة بها في تزويده بالمعلومات المرتبطة بموضوع الموديول، ويجب أن تكون في مستوى المتعلمين عمرياً وعلمياً، وفي ضوء ما أشار إليه علماء التربية من المكونات التي يشتمل عليها الموديول التعليمي حتى يستوفي عناصره، وتكتمل أركانه، فإن البحث الحالي يتبنى نفس المكونات السابقة عند إعداد الخبرات المتضمنة للكفايات الالكترونية، في صورة موديولات تعليمية الكترونية .

الأهمية التربوية للموديولات الالكترونية :

أن للموديلات التعليمية أهمية كبرى في العملية التعليمية حيث أنها تميز بما يأتي:

تشتمل علي بدائل متنوعة؛مما يجعلها تراعي مبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين .

تحقق مبدأ التعلم الذاتي وبالتالي تنقل محور العملية التعليمية من المعلم إلي المتعلم؛لذا فان معظم التدريس في الدول المتقدمة مثل الولايات المتحدة يتم من خلال الموديولات التعليمية منذ السبعينيات ،كما تجعل من المعلم مرشداً وموجه فقط وبالتالي تتيح للمتعلم الفرصة لتوجيه نفسه ذاتيا ،وتقرير ما يريد إن يتعلمه بالأسلوب الذي يناسبه ،وتقويم نفسه بنفسه في مواقف تعليمية يشعر فيها بالاطمئنان والثقة وعدم الخوف والرهبة من الامتحانات.

تعدد وتنوع من الأنشطة التعليمية- التعليمية ؛مما يزيد من نشاط التلميذ وفعاليته

تصلح لجميع فئات المتعلمين حيث يتم تحديد أهدافها ومحتواها وأنشطتها بما يتناسب وطبيعة هؤلاء المتعلمين .

تتيح للمتعلم التعلم حسب قدراته ،وإمكاناته،وسرعته الذاتية.
تتيح للمتعلم تقويه ذاته بذاته ،كما تتيح له توجيه مساره خلال عملية التعلم ذاتيا.
سهولة إعدادها واستخدامها وتداولها.
مرونتها وقابليها للتطوير.

تستخدم في أغراض التعليم الذاتي كجزء من مقرر معين أو لمقرر بأكمله.

تثري التعليم فتوفير سلسلة من الموديولات التعليمية الإضافية لكل موضوع يمكن أن يقدم حلاً لمشكلة يواجها بعض المعلمون وهي تكييف الطلاب الأذكياء الذين يتفهمون المادة الدراسية المتداولة بسرعة، والطلاب المتأخرين دراسيا والذين تقابلهم صعوبة في السير مع الطلاب العاديين وهذا يتيح الفرصة لكل متعلم أن يختار من بين الموديولات الإضافية ما يتناسب مع قدراته،واستعداداته،واهتماماته ،وميوله الذي يعد من أهم أهداف التربية الحديثة.

تخدم أغراض التعليم العلاجي علي نحو ذاتي فردي للتغلب علي نواحي ضعف معينة لدي المتعلم تنمي سلوك التعليم المدخلي أو متطلبات التعليم والتعلم القبلية التي ينبغي أن يتقن المتعلمون تعلمها قبل البدء في دراسة موضوع أو مقرر دراسي معين

توفر فرصة التعلم من بعد سواء بالمراسلة أو باستخدام الانترنت أو الفيديو التعليمي أو الفيديو التفاعلي ؛مما يساعد المتعلمين علي الاحتفاظ بوظائفهم ومصدر دخلهم وفي نفس الوقت يوفر للكليات والمؤسسات التعليمية اقتصادا في بعض نفقاتها.

لا تقتصر علي تعليم العاديين بل يمكن استخدامها أيضا في تعليم المعوقين في منازلهم أولئك الذين يقنطون أماكن بعيدة لا يتوفر فيها جامعات متخصصة لتعليمهم .

تستخدم كبديل للدروس الخصوصية وخاصة بعد انتشار هذه المشكلة في أنظمة التعليم ببعض الدول العربية ومنها مصر ،فهي تمثل عبء علي أولياء الأمور وعلي كافة العملية التعليمية وبإعداد الموديلات التعليمية إعداداً جيدا يمكن مكافحة هذه الظاهرة.

تعرف إمكانات الطلاب ومدي مناسبتها لدراسة كل موديول .

تعرف اهتمامات وميول الطلاب وتعمل علي تنميتها والمحافظة عليها.

تشخص حالة كل طالب وتكشف العوامل التي تؤدي إلي انخفاض أو زيادة دافعيتة للتعلم .

تتبع سلوك الطالب أثناء دراسته الموديول ،وتكشف عن مدي قدرته علي الفهم والاستيعاب.

تحقق مبدأ ايجابية المتعلم .

تتيح للمتعلم الفرصة لإمكانية بدء تعلمه وفقا لانجازه للاختبار القبلي .

تساعد في علاج مشكلة الانفجار المعرفي التي يتسم بها هذا العصر لأنها تركز علي التعلم الذاتي والدراسة المستقلة وتنمي في المتعلمين مهارات تمكنهم من مسايرة التطورات العلمية وملاحقتها ،وتعمق لديهم الاتجاه نحو التعلم المستمر مدي الحياة.

تحتوي علي مكونات أساسية تجعل منها برنامجا متكاملا ،فالتعليمات المقدمة للمتعلم في البداية تحدد له بوضوح ما ينبغي عمله ،والمصادر التي يجب عليه الرجوع إليها تزوده بكثير من الحقائق والمعلومات حول ما يدرسه،مما يجعل نشاط المتعلم موجها نحو تحقيق الأهداف المنشودة.

تتلاقي غموض بعض الأهداف الجزئية التي قد تغفل عند صياغة الأهداف لوحدة اكبر.

تساعد المعلم علي تقييم تحقيق الأهداف الجزئية في أثناء تنفيذ الموديول.

تعد أكثر فاعلية من الطرق التقليدية في إكساب المتعلمين مهارات البحث العلمي.

تعد من أساليب التعلم الفردية غير الشكلية التي لا تتطلب تفرغ المتعلم وبذلك فهي من انسب الأساليب لإعداد المعلمين في أثناء الخدمة .

ويمكن أن يستفيد الباحث في البحث الحالي من مزايا الموديلات السابق ذكرها (بوصفها واحدة من أكثر أساليب التعلم الذاتي فائدة) في تجزئة المحتوي المراد تعلمه لطلاب الجامعة إلي وحدات صغيرة متتابعة يسهل تعلمها ،تحتوي علي عدد من الوسائل التعليمية ومصادر التعلم والأنشطة المتنوعة التي تتمشي وخصائص الطالب الفردية وقدراته وإمكانياته واستعداداته والتي تتيح له الفرصة لإتقان

المحتوي ولتقويم نفسه ذاتيا من خلال ما تتضمن من أساليب تقويم متنوعة مما يسهم في تحقيق الأهداف المنشودة وفقا لسرعته الذاتية .

خطوات تصميم المواقع التعليمية بصفه عامة عبر شبكة الانترنت:

نموذج "روفيني" Ruffini لتصميم موقع تعليمي عبر الانترنت:

يري "روفيني" (Ruffini,٢٠٠٠) أن هناك عدداً من العناصر المكونة لعملية التصميم التعليمي، والتي يجب تضمينها في صفحات المواقع التعليمية عبر الانترنت، وهي كما يلي:

الجمهور المستهدف: يجب أن يراعي الموقع التعليمي حاجات مستخدميه، وتوقعاتهم من المعلومات التي يدرسونها، ويبحثون عنها.

الأهداف: يجب أن تصاغ بوضوح، وفي صورة سلوكية.

صفحة البداية والمحتويات Home Pages and Contents: يجب أن يتضمن الموقع التعليمي صفحة بداية العمل Home pages أو ما يطلق عليها في اللغة العربية الصفحة الرئيسة، والتي يتفرع منها صفحات المحتوي، وتتضمن تلك الصفحة صورة المؤلف، ومعلومات عنه، بالإضافة إلي جدول المحتوي.

بنية تصفح الموقع Site Navigation:يجب أن يكون التنقل من صفحة بداية العمل إلي صفحات المحتوي غير خطي، وتوجد أربعة نظم للربط بين صفحات الويب المكونة للموقع التعليمي، وهي: الموقع التتابعي، والموقع الشبكي، والموقع الهرمي، والموقع العنكبوتي.

تصميم الصفحات:ينبغي أن تتبع صفحات الموقع مبادئ التصميم التالية: البساطة والوضوح، والتناسق في الألوان، واستخدام ألوان فاتحه في الخلفية، مع المحافظة علي طول الصفحات لسهولة التحميل.

النص والرسوم الخطية:يعتمد وضوح المعلومات و القدرة علي قراءتها علي درجة التمايز البصري بين حجم الخط وكتل النص والعناوين، والمساحة البيضاء المحيطة.

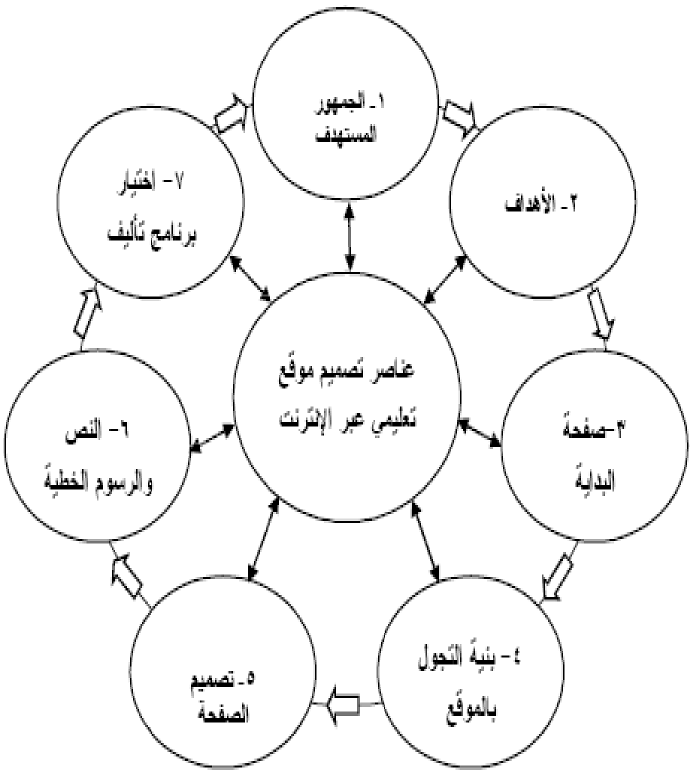
اختيار برنامج تأليف الويب

:Selecting a Web Authoring Program

تشتمل برامج تأليف الويب علي مميزات جيدة لا تتطلب مهارات في البرمجة، ويجب اختيار الأكثر مناسبة وقدرة علي مساعدة المصمم في تحقيق أهدافه، ومن تلك البرامج Front page ٢٠٠٠Visual page, Dream Weaver, Home page,.

ويوضح الشكل (١) نموذج روفيني(Ruffini,٢٠٠٠) لتصميم موقع تعليمي عبر الانترنت:

شكل (١)



نموذج "روفيني" Ruffini لتصميم موقع تعليمي عبر الانترنت.

نموذج الغريب زاهر لتصميم مقرر عبر الانترنت:

قدم الغريب زاهر (٢٠٠١) نموذجاً لتصميم مقرر عبر الانترنت عدداً من الخطوات التي يجب إتباعها عند تصميم مقرر عبر الانترنت، وفيما يلي تلك الخطوات:

تحديد المادة العلمية التي سيتم تضمينها بالمقرر عبر الانترنت وتنظيمها.

تحديد المعلومات العامة عن المؤلف وتاريخ نشر المقرر وتحديثه، والمتطلبات القبلية لدراسة المقرر.

تصميم المقرر طبقاً لمبادئ التصميم.

تنفيذ تصميم المقرر باستخدام إحدى لغات برمجة صفحات الانترنت.

حفظ تصميم المقرر في شكله النهائي كسجل فهرسIndex.html، بالإضافة إلي حفظ السجلات الأخرى التي تحتوي علي معلومات المقرر.

حجز موقع خاص للمقرر داخل الموقع الرئيسى للمؤسسة التعليمية التابع لها- إن وجد- أو عن طريق إحدى شركات موردي خدمات الانترنت، وتحديد عنوان المقرر عبر الانترنت.

نقل تصميم المقرر إلي الكمبيوتر، ومن ثم ينشر المقرر عبر الانترنت من خلال الموقع المخصص له؛ ليتم مشاهدته من خلال العنوان السابق تحديده من موزع خدمات الإنترنت.

نموذج مصطفي جودت لتصميم نظم تقديم المقررات عبر الانترنت:

طور مصطفي جودت (٢٠٠٣) نموذجاً لتصميم نظم تقديم المقررات عبر الانترنت الذي اقترحه "سميث" و"راجان" (Smith & Ragan) ، وقام بتحليل المهام المتضمنة في كل مرحلة من مراحل نموذج "رونالدويلبس " (Ronald E. Wyllys)، وفيما يلي بيان بتلك المراحل ، وما تتضمنه من مهام:

مرحلة التحليل: وتشمل تلك المرحلة المهام التالية:

تحليل بيئة نظام تقديم المقررات التعليمية.

تحليل خصائص الطلاب والمعلمين : وتشمل تلك المهمة تحليل خصائص الطلاب، والكفايات الواجب توافرها فيهم لكي يتعلموا عبر الانترنت، بالإضافة إلي تحليل آراء المعلمين.

التحليل التربوي: وتشتمل تلك المهمة علي: المهام التعليمية التي يمارسها الطالب عبر الإنترنت والمعايير المرتبطة بتطوير المقررات عبر الانترنت، ثم تحليل محتوي المقرر.

مرحلة التصميم والإنتاج: وتشمل تلك المرحلة ثلاث عمليات رئيسه:

عملية تصميم النظام:وتتضمن وضع الأهداف الإجرائية، وتحديد وظائفه، وتصميم أدوات النظام وما تشتمل عليه من أدوات سطح المكتب، و أدوات عرض المحتوي وتنظيمه، وقائمة الأنشطة وصفحة المعلم، وتصميم نظام متكامل للبحث، والحوار المباشر، ولوحة النقاش، لوحة الأخبار، وقائمة الدارسين، والتقويم، والنماذج البريدية، ثم تصميم التفاعل، وتصميم واجهة النظام وهيكلة.

عملية الإنتاج:وتتضمن تلك العملية المهام التالية: بناء الصحفات الرئيسة، وإنتاج عناصر واجهة التفاعل الرسومية، وكتابة برامج Java Script ، وربطها بالصفحات الرئيسة ، وربط النظام بخدمات الشبكة سواء أكانت حوار مباشر أم محركات البحث أم منتديات المناقشة، و إنتاج المحتوي التجريبي، ثم تحميل النظام علي الشبكة، ثم إجراء اختبارات للتحقق من عدم وجود أخطاء لغوية أو برمجيه.

عملية التجريب المبدئي للنظام:وتهدف تلك العملية إلي تجريب النظام علي عينة استطلاعية بهدف التعرف علي جوانب القصور التي تظهر أثناء العمل، والانطباع الأول للمتعلمين تجاه النظام.

مرحلة التقويم: وتتضمن تلك المرحلة عمليتين رئيستين هما:

عملية تطبيق النظام: ويتم في هذه الخطوة تطبيق النظام علي العينة الفعلية، وهو الجمهور المستهدف، وذلك بهدف التحقق من فاعلية النظام.

عملية تقويم التطبيق:وفيها يتم تحليل نتائج النظام وتفسيرها.

ويوضح الجدول (٢) مراحل تصميم نظم تقديم المقررات عبر الانترنت والمهام المرتبطة بكل مرحلة:

جدول (٢)

مراحل تصميم نظم تقديم المقررات عبر الانترنت والمهام المرتبطة بكل مرحلة

المرحلة	العمليات	المهام	النتائج
التحليل	تحليل النظام	تحليل بيئة النظام تحليـــل خصـــائص الطـــلاب والمعلمين.	تقرير في ختم عملية التحليل
التصـــميـــم والإنتاج	تصميم النظام	وضع الأهداف الإجرائية. تحديـد وظـائف النظـام - تصـميم الأدوات. تصميم التفاعل مع النظام. تصميم واجهة التفاعل. التصميم الهيكلي.	تصميم مبدئي
	الإنتـــــاج والتجريـــب المبدئي	بنـاء الصـفحات الرئيسـة.- إنتـاج عناصـر واجهـة التفاعـل. - كتابـة برامج النظام. ربـط النظـام بخـدمات الشـبكة. - أنتاج المحتوي. تحميل النظام علي الشبكة. الاختبارات الفنية الأساسية	- تقرير حـول عمليــــــة الاختبـــــار المبدئي. - النظام جاهز للتطبيق.
التقويم	تطبيق النظام	أنتاج أدوات التطبيق. تقديم المقررات. مراقبة الطلاب - الصيانة والدعم	- ملاحظـــات حول التطبيق. -تقريـــر أداء
	تقويم التطبيق	- تقويم التطبيق وتحليله	- تقرير تقويم النظـــــام والتوصيات.

نموذج سوزان مصطفي (٢٠٠٤) لبناء مواقع الانترنت التعليمية:

قامت سوزان مصطفي (٢٠٠٤) بتصميم نموذج تعليمي لبناء مواقع الانترنت التعليمية،ويتكون من المراحل التالية:

(أ) المرحلة الأولي: مرحلة تحليل المتطلبات AnalysisPhaseوتشمل علي:

تحديد الاحتياجات Needs Assessment : ويتم خلالها استخدام أداة قياس تحديد الحاجات التربوية التعليمية الفعلية للمتعلم.

تحديد خصائص المتعلم الذاتية Learner Characteristic وذلك من خلال استخدام استبيان لتحديد الخصائص المعرفية والشخصية والاجتماعية للمتعلم مثل السن والمستوي الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي.

تحديد الخبرة السابقة للمتعلم Learner Background فيما يخص الكمبيوتر والانترنت وقدرته علي التعامل مع خدمات الانترنت و محتوي الموقع.

تحديد خصائص بيئة التعلم Learner Environment من خلال ملاحظة وسرد الإمكانات المادية والبشرية المتاحة مثل أماكن الدراسة وطريقة تواجد المتعلمين.

(ب) المرحلة الثانية: مرحلة التخطيطPlanning phase ،وتعتمد علي نتائج مرحلة التحليل، وتشتمل علي:

تحديد الغرض العام من تصميم برنامج التعلم الالكتروني.

تحديد الأهداف العامة والتعليمية للبرنامج Learning Goal and Objectives وهذا يتم في صورة عبارات تحدد الأهداف العامة لبناء محتوي البرنامج، وعبارات تفصيلية توضح ما سوف يحققه المتعلم كناتج لكل هدف.

تحديد عناصر المحتوي الأساسيةContent Analysis ويتم فيه تحديد السمات والمصادر والعناصر وخبرات المحتوي التي تساعد علي تحقيق الهدف العام من البرنامج.

تحديد فريق العمل:ويتم فيه تحديد الكوادر البشرية التي سوف تقوم بتصميم البرنامج.

دراسة ميزانية البرنامج (تمويل البرنامج) Program Budgetتحدد الميزانية فـي ضـوء الوقـت المحـدد للانتهـاء مـن البرنـامج والعائـد منهـا باسـتخدام دراسـات الجدوى.

تحديد الشبكة المضيفة Web Host :يتم تحديد نوع الشبكة التي يمكن من خلالها استضافة البرنامج وتحديد الأدوات اللازمة لتصميم الموقع علي الشبكة.

كتابة التقرير في نهاية مرحلة التحليل والتخطيط Proposal: ويتم فيها إعداد تقرير عن مرحلة التحليل والتخطيط.

(ج) المرحلـة الثالثـة: مرحلـة التصـميمDesignphase ،وتعتمـد هـذه المرحلـة علي المخرجات من مرحلة التحليل والتخطيط وتشمل المرحلة الخطوات التالية:

أعداد الموديولات التعليمية Modules من خلال:

تحديد الغرض العام والأهداف التعليمية لكل موديول.

صياغة الأهداف السلوكية لكل موديول.

إعداد اختبارات المدخلات السلوكية.

تحديد إستراتيجية التعلم.

تخطيط و إعداد أنشطة التعلم.

اختيار الوسائط التعليمية.

إعداد إستراتيجية التغذية الراجعة.

إعداد إستراتيجية التقويم.

تصميم خريطة التدفق لوحدات البرنامج Flowchart : يحدد فيها التسلسل المنطقي لبناء مكونات البرنامج بالشكل الذي يحقق الهدف العام للتعلم من البرنامج.

أعداد دليل الطالب: لتعريف المتعلم بالبرنامج ومتطلباته والتعامل معه والسير في وحداته المختلفة.

إعداد سيناريو البرنامج Script : يتضمن طريقة عرض المحتوي والأنشطة والتغذية الراجعة والأساليب التفاعلية في الشكل النهائي.

نموذج عبد الله الموسى و أحمد المبارك (٢٠٠٥) لتصميم مقرر عبر الانترنت:

طور عبد الله الموسى و أحمد المبارك (٢٠٠٥) نموذجاً لتصميم مقرر عبر الانترنت وفق أسلوب النظم، وتم تطبيقه بالفعل لتدريس مادة تقنيات التعليم والاتصال (٢٤١ وسل) ويتكون النموذج المطور من خمس مراحل رئيسه، تحتوي كل مرحلة منها علي عدد من الخطوات الفرعية، وبيانها كما يلي:

(١) مرحلة التحليل:ويعني الوصف الدقيق لعناصر النظام المكونة له، ومميزات كل عنصر علي حده، وتحديد دوره، وتشمل عملية التخطيط تحليل العناصر الآتية:

- ✓ تحليل الاحتياج:ويشتمل علي تحليل الوضع الراهن، والوضع المرغوب، ثم تقدير الاحتياج.
- ✓ تحليل الأهداف:وفي هذه الخطوة يتم تحديد أهداف الموقع الذي سينشأ.
- ✓ تحليل المادة العلمية:وتشمل تلك الخطوة تحديد محتوي المادة العلمية، وتحليل المهام التي سوف تنجز من قبل المتعلمين من خلال دراستهم للمادة العلمية.
- ✓ تحليل خصائص المتعلمين:ويشمل ذلك تحديد الخصائص العلمية و الجسمية والاجتماعية والنفسية.
- ✓ تحليل البيئة التعليمية والتدريبية:وتشمل تحليل الميزانية، والقاعات الدراسية، والأجهزة.

(٢) مرحلة الإعداد:ويعني وضوح الإستراتيجية اللازمة للتنفيذ، واختيار المصادر العلمية والتعليمية، وإنتاج العناصر والإمكانات المساندة وتهيئة مكان الاستخدام، وتتم تلك المرحلة وفقاً لما يلي:

- ✓ إعداد أسلوب التدريس:وفيه يتم تحديد أسلوب التدريس ، ويشمل :التعلم الذاتي، والمشاركة في المناقشات، وكتابة التقارير، وحل التدريبات والمهام، وإجراء البحوث، وتنفيذ المشاريع، واستخدام المراجع.
- ✓ إعداد الوسائل التعليمية: وتهدف تلك المرحلة إلي إعداد الوسائل التعليمية التي ستستخدم في المقرر عبر الانترنت، وتشمل: توفير أدوات لنشر محتوي المادة، وأدوات المعلم والمتعلم التي تمكنهم من إجراء حوار ونقاشات ، وتوفير تغذية راجعه.
- ✓ إعداد الإمكانات المادية:ويشمل حجز الموقع وبنائه علي الانترنت.

- ✓ إعداد أدوات التقويم:حيث يتم إعداد أدوات التقويم، وتشمل الاختبارات، وتقويم ذاتي، وحل مهام.

(٣) مرحلة التجريب:ويعني التطبيق الأولي للنظام؛ من أجل التأكد ن تشغيل الخطة التعليمية وتحقيق الأهداف الموضوعة، ثم تنقيحه للاستخدام، وتتم تلك المرحلة تبعاً لما يلي:

- ✓ التجريب الإفرادي والتنقيح:ويتم في هذه الخطوة تجريب الموقع بشكل فردي، من خلال الدخول للموقع مرة بصفة معلم، ومرة بصفة متعلم، وبعد ذلك يتم التعديل.
- ✓ التجريب مع مجموعة صغيرة والتنقيح:ويتم تجريب الموقع علي المعلم ومجموعة صغيرة من الطلاب في حدود (٥-١٠) طلاب، ثم إجراء التعديلات اللازمة.
- ✓ التجريب في مكان الاستخدام والتنقيح:في هذه الخطوة يتم التجريب علي شعبة واحدة من الطلاب الذين يدرسون المقرر بالفعل، ثم إجراء التعديلات.

(٤) مرحلة الاستخدام:ويعني التطبيق الفعلي للنظام، وفي هذه المرحلة تأتي-عادة- بعد عملية التجريب، وتشمل تلك المرحلة تجريب العناصر التالية: أسلوب العرض للمجموعة الكبيرة، أسلوب الدراسات الحرة المستقلة، وأسلوب التفاعل في المجموعة الصغيرة.

(٥) مرحلة التقويم:ويعني فحص النظام واختبار صلاحيته بعد الاستخدام الفعلي، وتشمل هذه المرحلة ما يلي:

- ✓ تقويم تحصيل المتعلم:حيث تطبق الاختبارات قبلياً وبعدياً، وكذلك التقويم الذاتي، والمهام المطلوب إنجازها.
- ✓ تقويم الخطة التعليمية:يتم تقويم الخطة التعليمية بناءً علي ملاحظة سلوك المتعلمين أثناء دراسة المقرر، وتسجيل ما يعترضهم من مشكلات، ويتم ذلك من خلال بطاقة تقويم تعد لهذا الغرض يوضح شكل (٢) نموذج عبد الله الموسى و أحمد المبارك لتصميم مقرر عبر الانترنت وفق أسلوب النظم



شكل (٢)

نموذج عبد الله الموسى و أحمد المبارك لتصميم مقرر عبر الانترنت وفق أسلوب النظم.

نموذج كرامي بدوي (٢٠٠٩) لتصميم مقرر عبر الانترنت:

اقترح كرامي بدوي (٢٠٠٩) نموذجاً لتصميم مقرر عبر الانترنت يتكون من ست مراحل رئيسه،وهي : التحليل ، والتصميم والإعداد، والإنتاج، والتجريب، والعرض، والتقويم، وتشمل كل مرحلة علي خطوات فرعية بيانها كالتالي:

أولاً: مرحلة التحليل(Analysis Stage):

وتضمن تلك المرحلة عدداً من الخطوات والتي يجب علي المعلم إتباعها بكل دقة، وهي:

(أ) تحليل الفئة المستهدفة:

يجب اختيار الطلاب ممن تتوافر لديهم متطلبات الدراسة عبر الانترنت، وتتمثل تلك المتطلبات في ضرورة امتلاك كل طالب جهاز كمبيوتر مع إمكانية الاتصال بالانترنت؛ حتى يتسنى للطالب التعلم من بعد في أي وقت ومكان يناسبه، فضلاً عن ضرورة توافر بعض مهارات استخدام الكمبيوتر والانترنت والبريد الالكتروني لدي هؤلاء الطلاب، وبالتحديد تتطلب الدراسة عبر الانترنت توافر المهارات التالية في الطلاب:

استخدام أوامر Windows .

استخدام برنامجWord.

تحميل البرامج من الانترنت والأقراص المدمجة.

الانتقال من برنامج لآخر في آن واحد.

معرفة بعض المصطلحات الخاصة بيئة الانترنت.

البحث عن مواقع متخصصة في موضوع ما.

استخدام محركات البحث العامة والمتخصصة.

تخزين المعلومات وحفظ المواقع المرغوب فيها.

تصفح الموضوعات ذات الصلة بتخصصه عبر الانترنت.

(ب) تحديد الأهداف العامة للمقرر:

حيث يجب أن تصاغ أهداف المقرر في عبارات عامة، تعبر بصورة عريضة عما يريد المعلم أن يحققه من تدريسه لهذا المقرر.

(ج) تحديد مهام التعلم و أنشطته:

وقد تم في هذه المرحلة تحديد مهام المتعلم وأنشطته التي يجب علي الطلاب إنجازها عند دراستهم باستخدام الموقع الالكتروني، والتدريس المعتاد في قاعات الدروس ، ومن تلك المهام والأنشطة ما يلي :

استعراض كل موديول من موديولات وحدة الدراسة، وقراءته، وتحميل العروض التقديميةPowerPoint المرتبطة به من كتبة الموقع.

استخدام محرك البحث (Google) الذي يوفره الموقع لإنجاز مهام التعلم والأنشطة في كل موديول.

المشاركة في أنشطة التعلم المتزامنة (غرفة الحوار- اللقاءات الصفية بالفصل)، وغير المتزامنة (المنتدى- البحث في المكتبة) بهدف التوصل إلي حلول لمهام التعلم وأنشطته والاتفاق بين أفراد كل مجموعة علي الحلول النهائية.

القيام بالرحلات المعرفية(Webquest) لكل موضوع من موضوعات الوحدة والانتهاء من هذه الكتابة بكتابة تقرير جغرافي، أو تصميم عرض تقديمي،أو كتابة بحث قصير، أو مقال جغرافي عن موضوع الرحلة استعداداً لعرضه في المؤتمر الفصلي القادم.

استخدام النماذج البريدية (راسلني) في الرد علي الأسئلة والأنشطة الموجهة.

استخدام المدونة الالكترونية في نشر بعض الأعمال العلمية حول موضوعات الوحدة الدراسية.

حل أسئلة التقويم سواء كانت اختبارات ورقية أم الكترونية.

(د) تحليل البنية الأساسية:

وذلك من خلال: توفير الأجهزة والأدوات: وذلك من خلال توفير عدد من أجهزة الكمبيوتر المتصلة بالانترنت في معمل مخصصة لذلك، يستوعب عدد الطلاب، كما يجب تزويد كل معمل بجهاز عرض للتعلم الجماعيDate Show، بالإضافة لعدد من الاسطوانات (CDs)الاثرائية.

الميزانية:حيث تم رصد مبلغ محدد نظير تخصيص نظير شراء مساحة علي الانترنت لنشر الموقع عليها بعد تصميمه و إنتاجه لفترة زمنية محددة.

القاعات الدراسية: مثل هذا النوع من التعلم يحتاج إلي القاعات الدراسية جنباً إلي جنب بجوار معمل التعلم الالكتروني؛ لذا تم إعداد قاعات دراسية وتجهيزها بالعوامل الفيزيقية المناسبة.

ثانياً: مرحلة التصميم والإعداد(Design Stage):

وتتضمن هذه المرحلة الخطوات التالية:

تحديد الأهداف التعليمية

الأهداف العامة للوحدة: وتتضمن الأهداف المعرفية، والأهداف المهارية، والأهداف الوجدانية للوحدة

تحديد محتوي الموقع.

تنظيم عناصر المحتوي:تنظيم المحتوي في صورة موديولات، الأمر الذي ييسر علي الطلاب عملية التعلم، علي أن يشتمل كل موديول علي ما يلي:

رقم الموديول. عنوان الموديول.

الأهداف السلوكية. الاختبار القبلي.

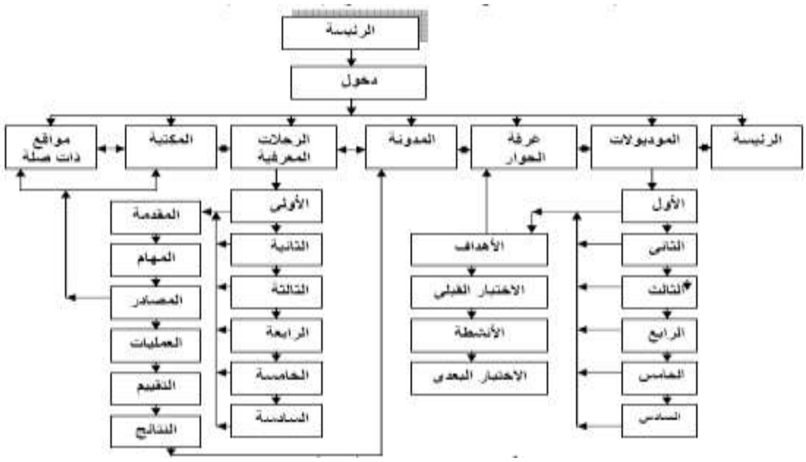
التهيئة لموضوع الموديول. مهام الموديول و أنشطته.

الاختبار البعدي. خطة السير في الموقع التعليمي.

اختيار الوسائط التعليمية المناسبة.

التقويم.

خريطة التدفق: في نمط الموقع تم تصميم خريطة التدفق، وهي تشتمل علي



محتوي الموقع وطريقة تنظيم عناصره، والتقويم، وكيفية السير في البرمجية.

الشكل (٣) يوضح خريطة التدفق لموقع الإدريسي لتعليم الجغرافيا وتعلمها

شكل (٣)

خريطة التدفق لموقع الإدريسي

ثالثاً: مرحلة الإنتاج(production Stage)

وتشمل هذه المرحلة عدة خطوات، وهي:

تحديد لغة التصميم المناسبة للموقع التعليمي:وقد استخدمت لغة HTML لبناء صفحات الموقع الثابتة، وذلك باستخدام برنامج Microsoft FrontPage ، و استخدام لغة PHP, Java Script لإضفاء عنصر التفاعلية

ربط الموقع بخدمات الانترنت:حيث كان من الضروري ربط الموقع بالخدمات التي تزيد من تفاعل الطلاب مع الموقع الالكتروني ، مثل:غرفة الحوار المباشر، ومنتدى المناقشة، والنموذج البريدي (راسلني)، والمدونات الالكترونية، ومحركات البحث.

كتابة النصوص: الورد، والفرونت بيج، البوربوينت.

إدراج الخرائط الجغرافية،والصور الثابتة والأشكال التخطيطية.

إدراج ملفات الصور المتحركة ذات الامتداد(GIF)وملفات الفلاش ذات الامتداد(SWf).

رابعاً: مرحلة التجريب(Experimental Stage)

تستهدف هذه المرحلة فحص الموقع التعليمي للتأكد من صلاحيته للتطبيق علي المتعلمين المستهدفين، علاوة علي تجربته قبل العرض الفعلي علي الانترنت، وقد تم ذلك من خلال خطوتين، هما:تطبيق الموقع التعليمي عبر الانترنت علي مجموعة من المتخصصين في المجال، والثانية هي عرض الموقع التعليمي علي عينة من الطلاب، ثم تحليل النتائج.

وفي ضوء النتائج تم إجراء التعديلات والتغييرات المناسبة، وبذلك يصبح الموقع التعليمي المقترح جاهزاً للاستخدام والتطبيق.

خامساً: مرحلة التقويم(Evaluation Stage)

تهدف مرحلة التقويم إلي قياس فاعلية البرنامج التعليمي في تحقيق الأهداف التربوية المرجوة،

خطوات تصميم وتخطيط الموديولات الالكترونية :

إن عملية تصميم الموديول التعليمي تمر بعدة خطوات علي درجة عاليه من التفاعل والتأثير المتبادل بينها وبين مكوناتها ،وهذه الخطوات تتمثل في:

١- تحديد الأهداف التعليمية : وتعد هذه الخطوة من أهم خطوات تصميم الموديول ؛فالهدف التعليمي يصف نمط السلوك والأداء المتوقع من المتعلم بعد مروره بالخبرة التعليمية.

٢- إعداد اختبار محكي المرجع (الاختبار القبلي ،البعدي): يهدف هذا الاختبار إلي:

ا-معرفة جوانب القصور عند تصميم الموديول وتعديلها .

ب- تشخيص التعلم ومعرفة جوانب الضعف من قبل الطالب وتعديلها حتى يتم تحقيق التعلم المطلوب

٣- تحليل خصائص المتعلم وتحديد سلوك التعلم الداخلي :

إذ ينبغي أن يكون مصمم الموديول علي دراية ومعرفة كاملة بخصائص الطلاب الذين سوف يستخدمون الموديول التعليمي من حيث العمر ،والجنس ،والسنة الدراسية ،والميول والاهتمامات ،ودافعية التعلم ،والمستوي الاجتماعي والثقافي والاقتصادي ، الخ ،ومعرفة ما يتوفر لدي الطلاب من خبرة سابقة ترتبط بمحتوي الموديول وأهدافه .

٤- تنظيم المحتوي وخبرات التعلم :

ويراعي في تنظيم المحتوي البدء بالمحسوسات والخبرات المباشرة إلي الأفكار غير المباشرة ،وبالمفاهيم والعمليات البسيطة إلي الأكثر صعوبة ،وبالحقائق الجزئية إلي الكلية ،وبالمعلوم إلي المجهول، وبالصعب إلي السهل ومن المهارات البسيطة إلي المهارات المعقدة .

٥- اختيار الوسائط التعليمية وتنظيم تتابع أنشطة الموديول :

ينبغي استخدام العديد من الوسائل والأدوات التعليمية أثناء تعلم الموديول من (مواد مطبوعة، ومواد بصرية، ومواد سمعية، ونماذج .)، وبالتالي تتم عملية التعلم عن طريق القراءة أو المشاهدة أو الاستماع أو المزيج بينهم جميعا، أما الأنشطة التعليمية فقد تشتمل علي (الملاحظة، والعمل في مجموعات، والمشاهدة، والقراءة،

وإجراء البحوث، والتطبيقات العملية وعادة ما ترتب هذه الأنشطة في تتابع معين ويوجه الطالب إلي إتباعه حتى يتم تحقيق الأهداف التعليمية للموديول .

٦- التجريب الأولي للموديول وتقويمه : ويتم هذا بهدف :

أ- معرفة نواحي الضعف والقصور في تصميم الموديول .

ب-توفير أقصي تغذية راجعة ممكنة .

ج- تعديل المادة غير المناسبة .

٧- خطوات تخطيط الموديول التعليمي كذلك فيما يلي :

-التبرير

-الأهداف العامة ،والأهداف الوضعية ،والأهداف السلوكية .

الاختبار القبلي

المحتوي

الطرق والنشاطات .

الأدوات والوسائل .

المراجع المختارة

٨- الاختبار البعدي .

٩- مفتاح إجابات أسئلة الاختبار البعدي .

مؤكداً علي أن وحدات التعلم والخطوات السابق ذكرها قد انتشرت في الجامعات المتقدمة ثم أخذت تنتشر في المدارس المتوسطة والثانوية ،وكثر استخدامها بدرجة أن أصبح لها ما يسمي ببنوك الموديلات حيث يمكن الحصول منها علي أي عدد من الموديولات للاستخدام في الجامعات أو المدارس المختلفة.

خطوات السير في الموديول التعليمي أيضاً فيما يلي :

١-قراءة مقدمة الموديول لتعرف أهميته .

٢- الإجابة عن الاختبار القبلي للموديول ،ومقارنة الإجابة مع مفتاح الإجابات الصحيحة الموجود في نهايته ، فإذا كانت الإجابة صحيحة ينتقل الطالب إلي دراسة الموديول التالي أما إذا كانت غير صحيحة فتعاد دراسة هذا الموديول مرة أخري .

٣-قراءة الأهداف التعليمية للموديول المراد دراسته لمعرفة مستوي الأداء والسلوك النهائي المتوقع بعد دراسته ،ثم يختار الطالب احد البدائل التي يري أنها تناسب إمكاناته واستعداداته لتحقيق هذه الأهداف .

٤- الإجابة عن الاختبار الذاتي (التتبعي)الموجود في كل نهاية موديول ومقارنة الإجابة مع مفتاح الإجابات الصحيحة ،فإذا كانت نسبة الإجابة الصحيحة (٨٠%)فأكثر من الدرجة الكلية للاختبار ينتقل الطالب فورا إلي دراسة الموديول التالي ،أما إذا قلت الإجابة الصحيحة عن (٨٠%)فتعاد دراسة هذا الموديول مرة أخري.

دور المعلم والمتعلم في الموديولات الالكترونية :

أولاً : دور المعلم :

يعتقد البعض أنة في ظل استخدام المستحدثات التكنولوجية يلغي دور المعلم ، ولكن العكس صحيحاً إذ يزداد هذا الدور قيمة وأهمية ففي ظل نظام التعلم التقليدي المعلم محاضراً وشارحاً للمادة العلمية أمام الطلاب طوال الوقت وهدفه الرئيسي هو الحصول إلى النجاح في نهاية العام الدراسي ويقيس هذا بمستوي تحصيل تلاميذه للمعلومات والمعارف فقط أما بعد الاستفادة من تكنولوجيا المعلومات بإدخال المستحدثات التكنولوجية في العملية التعليمية فقد تغير دور المعلم وأمتد إلي التوجيه والإرشاد وتقديم النصح والمساعدة والاستشارة.

والمعلم أيضاً في ظل نظام التعلم الالكتروني بعد إن نزع عن نفسه عباءة الشرح والتفصيل وترك هذا الدور للمتعلم يكرس كل وقته في المتابعة الدقيقة لكل متعلم علي حدا وبالتالي يستطيع أن يقدم لطلابه عند اللقاء بهم سواء أكان اللقاء متزامناً أو غير متزامناً النصائح الضرورية والمعلومات المقيدة لمواصلة مسيرتهم التعليمية فالمهمة الرئيسية للمعلم الخبير – وفقاً لإستراتيجية التعلم الالكتروني هي مصاحبة الطلاب حتى نهاية عملية التعلم وتحقيق ما يريدون من نجاح وبُعد الإحساس بالمسؤولية وامتلاك المهارات التربوية من قبل المعلم المؤشران الرئيسان علي قيامة بدورة بنجاح.

وفي ظل تكنولوجيا المعلومات أمتلك المعلم العديد من الأدوار فقد أصبح مثيراً للتساؤل المستمر والنشط من قبل المتعلم ومساعداً له في استخدام التقنيات الحديثة ، ومبتكراً للأنشطة التي تساعده علي الابتكار وعلي استخدام مصادر التعلم التكنولوجية ومستحدثاً للتقنيات التربوية الحديثة وباحثاً ومساعداً للمتعلم علي البحث أيضاً ومخططاً للدروس اليومية للمنهج وفقاً لمعطيات عصر المعلومات ومستخدم للاستراتيجيات وللمداخل التدريسية التي تستغل الإمكانيات المتطورة لتكنولوجيا المعلومات.فقد تحول دور المعلم من وصفه المصدر الوحيد للمعرفة إلي دور المعلم الناصح المستشار القادر علي تطوير المحتوي والمؤسسة التعليمية ،واتخاذ وصنع القرار .

أدوار المعلم في ظل نظام التعلم الالكتروني ويمكن أن يندرج ذلك علي دور المعلم في استخدام الموديولات الالكترونية أيضاً فيما يلي :

باحثResearcher :

إن وظيفة المعلم كباحث في ظل هذا النظام تأتي في مقدمة الأدوار التي يكلف بها المعلم ،فمن أهم الأدوار التي يقوم بها المعلم في نظام التعلم الالكتروني هو كونه باحثاً عن كل ما هو جديد سواء فيما يتعلق بالموضوع أو المقررات التي يقدمها للمتعلمين أو طرق تقديمها المتنوعة من خلال الكمبيوتر ،وشبكة المعلومات(الانترنت)، وهذا الدور يتيح للمعلم اكتساب المعرفة، والمهارة في طرق البحث ومنهجيته كما يعد من أفضل فرص النمو المهني .

ووظيفة المعلم كباحث تتطلب منه معرفة المستجدات المتسارعة في العلم والمعرفة خصوصا في مجال التخصص مما يمكنه من تحديث الموقع التعليمي بصفة مستمرة لضمان جذب المتعلمين لهذا الموقع .

ووظيفته كباحث أيضاً تدفعه للبحث داخل المكتبات الالكترونية (E-Libraries)وقواعد البيانات (Data Bases) المنتشرة علي الشبكة لجلب كل ما هو مناسب لموقعة من صور ،ورسوم ،وأفلام فيديو ،وملفات صوت .....وغيرها في الموضوع التعليمي المطروح ،وهذا يجعل المعلم يهتم باللغة الانجليزية حتى يجيد كيفية التعامل مع مصادر المعلومات الالكترونية.

مصمم Designer:

يعد التصميم من الأدوار المهمة التي يقوم بها المعلم في نظام التعلم الالكتروني أيضاً ،حيث يكون مسئولا عن تصميم الخبرات التعليمية باستخدام البرامج المختلفة ،بحيث تناسب المتعلمين ،وتحقق الأهداف التي تم تحديدها مسبقا .

ويقصد بالتصميم التعليمي أن يتم تحديد شروط التعلم ،ووضع مواصفات وخصائص المواد التعليمية ،والأجهزة والأدوات الجديدة ،وطرق عرض المحتوي التعليمي ،لذا ينبغي علي المعلمين أن يكونوا قادرين علي تصميم صفحاتهم الخاصة بهم بطريقة علمية صحيحة تبعا لقواعد التصميم ،وذلك لوضعها علي شبكة الانترنت

تكنولوجي Technologist:

لكي يقوم المعلم بدورة في نظام التعلم الالكتروني لابد أن تتوافر لديه مجموعة من المهارات ،ولعل من أهمها ما يرتبط باستخدام التقنيات التي يعتمد عليها نظام التعلم الالكتروني ،مثل مهارات التعامل مع الكمبيوتر واستخدام الشبكة .

ومما تتضمن من التعرف علي بعض المشكلات الفنية دائمة الحدوث، وإتقان إحدى لغات برمجة وتصميم الصفحات، وبرامج تصفح المواقع واستخدام برامج حماية الملفات من الفيروسات وكيفية ضغط وفك ضغط الملفات والتعامل مع الملفات سواء بتحميلها من المواقع أو بوضعها عليها وإدارة الملفات أو المجلدات داخل القرص الصلب (Hard Disk Management) واستخدامها، واخذ اللقطات وإعداد الصور والتعامل مع الماسحات الضوئية والكاميرات الرقمية واستخدام برامج إعداد الصور والرسوم (Graphics Creation and Editing) وتحليل وتوظيف بعض تصميمات الصفحات (Code Stealing) وتعلم مفردات وأدوات واستخدامات إحدي لغات البرمجة للتصميم عبر الشبكات مثل لغة (HTML) .

وهذا يتطلب من المعلم إن يكون علي إلمام هذه المهارات حتى يكون عنصراً فعالاً في منظومة التعلم الالكتروني، وقد يري البعض إن وظيفة التكنولوجي تبدو غير مرتبطة بعمل المتعلم علي أساس وجود طاقم فني كامل يؤدي هذه الوظيفة ، ألا انه يجب إن يؤخذ بعين الاعتبار ثقافة المعلم التكنولوجية لأنه هو الذي سيستخدم هذا النظام ، وهو من سيرتبط من خلاله مع المتعلمين ومن هو فاستخدام المعلم لما يفهمه أفضل من استخدامه لنظام لا يكون دوره فيه أكثر من مجرد مستخدم ، وعلي هذا تم وضع هذه الوثيقة كأحد الوظائف المستقبلية في ظل هذا النظام .

مقدم للمحتوي Content Presenter :

يتم عرض المحتوي في نظام التعلم الالكتروني في أشكال متعددة وفي ضوء استراتيجيات تعليمية متنوعة تناسب كل المتعلمين، وتراعي ما بينهم من فروق فردية، وتقديم المحتويات التعليمية الكترونية من خلال الكمبيوتر أو شبكة الانترنت لابد أن يتميز بسهولة الوصول إليها واسترجاعها والتعامل معها، وهذا يرتبط بوظيفة المعلم كمقدم للمحتوي في نظام التعلم الالكتروني .

فيقع علي المعلم مجموعة من المهام بدءاً بتحديد الأهداف التعليمية ومروراً باختيار ووضع المحتوي التعليمي الذي يحقق هذه الأهداف وإعداد الاختبارات القبلية والتكوينية والبعدية والأنشطة التعليمية ثم صياغة الأهداف ...وغيرها ، إلي أن تقدم للمتعلم من خلال الكمبيوتر أو شبكة الانترنت في شكل وسائط متعددة تتضمن النصوص ، والصوت ، والصور الثابتة والمتحركة ، والرسوم الثابتة والمتحركة حتى تتم عملية التفاعل ويحدث التعلم وتحقيق الأهداف المحددة مسبقاً.

ويرتبط هذا أيضا أسلوب ربط الصفحات مع بعضها البعض ، وتحديد استراتجيات التدريس الفعالة والمناسبة لتحقيق أهداف المقرر وتحويل السيناريو التعليمي إلي سيناريو برنامج يمكن لمبرمج الموقع أن يفهمه ويترجمه إلي نقاط أساسية وصفحات مرتبطة معاً .

منسق Coordinator :

التعلم المبني علي الشبكات لا يحافظ فقط علي فوائد التعلم الفردي الذي يقدمه التعلم بمساعدة الكمبيوتر ، ولكنه يدعم أيضاً التعلم التعاوني والتنافسي عن طريق الأدوات الموجودة عبر الشبكات والفرق الرئيسي بين التعلم من خلال برمجيات الكمبيوتر والتعلم من خلال الشبكات هو أمكانية التفاعل والاتصال المباشر في نفس اللحظة بين المعلم وأحد الطلاب ، أو بين المعلم والطلاب في مجموعة أو بين الطلاب وبعضهم البعض.

فعندما استخدمت البرامج التعليمية الكمبيوترية قدمت الفرصة للطلاب لكي يتعاملوا بشكل أكثر تفاعلياً مع المواد التعليمية ،ولكن ليس مع المعلمين أو مع أقرانهم ومع التقدم الكبير في تقنية الشبكات فقد أصبح من الممكن تقديم تفاعل لحظي بين الطلاب للعمل بشكل تفاعلي فقد شبكات الكمبيوتر ثلاث أنماط أساسية من التفاعل، وهي التفاعل بين الطلاب والمحتوي التعليمي والتفاعل بين الطالب والمعلم والتفاعل بين الطلاب وبعضهم البعض من خلال أساليب تفاعل متزامنة تحدث في نفس اللحظة بين الإفراد مثل تقنية المؤتمرات عن بعد (Video Conference) أو غير متزامنة يتم إرساله للفرد ويمكن الأخر استقبالها في الوقت المناسب له مثل تقنية اللوحات الإخبارية (Bulletin Boards System) التي يستخدمها المعلمون والطلاب لتبادل الاستفسارات ، والتعليقات ، والتغذية الراجعة.

ويعتبر دور المعلم هنا بالغ الأهمية كمنسق ضمن هذه التفاعلات الكثيرة التي تؤخذ اتجاهات مختلفة ولذلك لابد إن يكون المعلم علي وعي بكيفية ضبط وتوزيع وتنسيق هذه الأساليب التفاعلية بكفاءة ضمن جداول ومواعيد محددة مسبقاً لكي يتم الاستفادة من هذه التفاعلات إلي أقصي حد ممكن

مرشدCounselor :

يقوم المعلم في نظام التعلم الالكتروني بإرشاد وتوجيه المتعلمين أثناء تعاملهم مع المواقع التعليمية أو المحتوي التعليمي المقدم لهم أو مع زملائهم في دراسة المقرر نفسه من خلال الرد علي جميع الاستفسارات المتعلقة بالموقع التعليمي وتعريفة بالمهارات اللازمة للتعامل مع مصادر المعلومات الالكترونية مثل : المواقع التعليمية ، والكتب، والكتب الالكترونية ، بالإضافة إلي تعريفة بأخلاقيات الشبكة التي يجب إتباعها ، وآداب التعامل مع الآخرين وكيفية نقل الملفات وغير ذلك من الأمور التي تيسر عملية التعلم في ظل هذا النظام .

ميسر Facilitator:

يبدو أن العمل عبر الشبكات وأمام شاشات الكمبيوتر وكأنه عملاً فردياً يعمل فيه الإنسان وحيداً إلا انه معظم المشروعات يعمل الدارسون معاً من خلال التعلم عبر الشبكات والتي تبدأ بالبريد الالكتروني (E-Mail) وتصل إلي المقررات الجماعية (Group Ware) مروراً بكافة الأدوات التي تعزز المشاركة من خلال أجهزة كمبيوتر مختلفة ومتباعدة.

وعلي المعلم هنا إن يقوم بدور الميسر والمشجع لطلابه علي استخدام كل هذه الأدوات والاستفادة من إمكانيتها المتميزة في إحداث الاتصال بين أطراف المنظمة التعليمية ولذلك يعتبر مصطلح تيسير الاستخدام (Usability) من العوامل الهامة في زيادة عدد المتعلمين مع الموقع التعليمي وهو يعني استخدام الإفراد لهذا المستحدث أو تلك التقنية بسرعة وسهولة لأداء مهام عملهم .

مقومAssessor :

يحتاج المعلم إلي فهم ما يساعد المتعلم إلي التعلم بطرق مختلفة كما يحتاج إلي أن يكون لديه القدرة علي بناء واستخدام وسائل تقويم متنوعة ومستحثة تتناسب نظام التعلم الالكتروني ودور التعلم هنا يتراوح ما بين وضع المعايير الخاصة بتقويم المقرر من ناحية الأداء المعرفي والمهاري واختيار أنواع التقويم المناسبة للمحتوي وتدريب المتعلمين علي كيفية التعامل مع الاختبارات الالكترونية وتحديد الزمن المناسب للاختبار وإعداد قاعدة بيانات تضم ملفاً الكترونياً لكل متعلم علي حدا يحتوي علي كل ما يتعلق بأدائه ودرجاته .

ويشمل دول المعلم كمقوم أيضاً علي تحديد نوع التغذية الراجعة وتقديمها بطرق مختلفة وإرشاد المتعلم وتوجيهه إلي مستواه الأكاديمي وتقدمه الدائم في المقرر وملاحظة ومقارنة أدائه بصفة مستمرة للتأكد من مدي تقدمه وتحديد نقاط القوه والضعف لدي المتعلمين وتحديد البرامج الأثرائيه أو العلاجية المطلوبة لهم ، بالإضافة إلي تقييم أداء الأجهزة والبرمجيات المستخدمة في النظام سواء لدي المعلم أو المتعلم للتحقق من مدي توافقها خاصة فيما يتعلق بالاتصالات فيما بينها.

مديراً للعملية التعليميةManager:

المعلم في نظام التعلم الالكتروني يعد مديراً للموقف التعليمي إذ يقع علية العبء الأكبر في تحديد أعداد الملتحقين بالمقررات الالكترونية ومواعيد اللقاءات الافتراضية وأساليب عرض المحتوي التعليمي وأساليب التقويم وطريقة تحاور المتعلمين بالإضافة إلي حثهم علي التعاون وتشجيعهم علي استخدام مصادر التعلم الالكترونية وغير ذلك من العناصر التعليمية الأخرى

ويتضح مما سبق إن أدوار المعلم قد تغيرت فبعد ظهور التعلم الالكتروني ومحاولة استخدامه في المؤسسات التعليمية أصبحت هناك ضرورة ملحة إلي تطوير وتغير دور المعلم فلم يصبح مجرد ناقل للمعرفة وملقن وشارح بل أصبح مرشداً وموجهاً (إذ يتواصل مع تلاميذه ويهتم بالرد علي جميع استفساراتهم وأسئلتهم من خلال غرف المحادثة والبريد الالكتروني ويرشدهم ويوجه مالي الصواب دائماً ودليلاً ومراقباً ومقوماً ومديراً للموقف التعليمي وللعملية التعليمية

فالموديول الالكتروني يعمل علي نقل محور الاهتمام من المعلم إلي المتعلم وهذا يستدعي تغير دور المتعلم من مجرد مسمع ومتلقي إلى مشارك نشط في عملية التعليم فالمتعلم يقوم بعملية التعلم بنفسه وباستخدام المواد والوسائل والأنشطة والتوجيهات والإرشادات التي يتضمنها الموديول وبتوجيه وإشراف من المعلم.

الموديولات الالكترونية في رياضة كرة السلة:

إن الاهتمام بتوظيف التكنولوجيا الحديثة في مجال التعليم هو استجابة منطقية للأفراد المتعلمين لمطالب ملحة تتطلبها المشاركة الكاملة في أحداث القرن الحادي والعشرين ، بما في ذلك تحديث نظم تعليمهم واستراتيجياته، وذلك من خلال اكتسابهم مجموعة من المهارات والمعرفة لاستخدام التكنولوجيا في حياتهم العملية.

وقد برزت أهمية استخدام الحاسب الآلي في العملية التعليمية ، لأنه يجمع بين الصورة الثابتة والصورة المتحركة، والفيديو في نظام واحد دقيق مما يعمل علي تنشيط المركز البصري في الدماغ، وبسمح للمتعلم أن يسير في التعلم وفقاً لسرعته الذاتية، ويقدم تغذية راجعة بصرية تمكنه من معرفة مدي تقدمه في تعلمه، فاستخدام الكمبيوتر والانترنت بجانب الطرق التقليدية يسهم في رفع مستوي كفاءة المتعلم والقدرة علي التعلم في أي وقت وفي أي مكان

وتعد رياضة كرة السلة احد الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تطبيق الأساليب التكنولوجية الحديثة في تدريسها وتعليمها فمهارات كرة السلة ذات درجة صعوبة عالية في التعليم تحتاج إلى جهد واضح لكي يصل المتعلم إلى درجة الإتقان فهي تعد من رياضات "الهجوم والدفاع " التي يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة الفريق الأخر من خلال استخدام مهارات حركية مثل (التمرير والتصويب والدفاع) وغيرها من المهارات ولكي يتسنى لنا إن نتقدم بلعبة كرة السلة يجب علي

المعلم أو المدرب أن يكون علي دراية بالطرق والأساليب التعليمية الحديثة والتي تساعد علي تعلم المهارات وأدائها بشكل صحيح وفعال .

الوحدات تعليمية
باستخدام الموديولات الالكترونية
لتنمية المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة

الموديول الأول

المهارات الداخلية "مهارات لاعبي الارتكاز

مقدمة الموديول

كل لاعب مهما يكن حجمه يجب أن يتعلم كيف يسجل من الداخل حتى لاعب المحيط الخارجي (صانع الألعاب والقاطعين) يجب أن يمتلكوا الفرص للتسجيل من الداخل ضد المدافعين الصغار في الحجم وإجادة الحركات الداخلية واتقاتها سوف يساعد للاعب علي أن يصبح لاعب مهاجم ذو نسبة تسجيل عاليه ومن أنواع مهارات لاعبي الارتكاز:

الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي
خطوة السقوط للخلف مع التصويب الخطافي من المنتصف.
الدوران الأمامي تجاه خط النهاية والتصويب من القفز
الدوران الأمامي تجاه خط النهاية مع التقاطع بالقدم ثم أداء التصويب الخطافي

.

ونسوف نتناول في هذا الموديول شرح مهارت لاعبي الارتكاز الثلاثة(الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي - الدوران الأمامي تجاه خط النهاية والتصويب من القفز - الدوران الأمامي تجاه خط النهاية مع التقاطع بالقدم ثم أداء التصويب الخطافي) وهي الأكثر استخداماً داخل المباريات

أهداف الموديول

بعد الانتهاء من دراستك لهذا الموديول ينبغي إن تكون قادراً علي :

أداء مهارات لاعبي الارتكاز الثلاثة بطريقة فنية وأداء صحيح .

أداء مهارات لاعبي الارتكاز في مواقف اللعب المختلفة .

التفريق بين مهارات لاعبي الارتكاز.

أداء مهارات لاعبي الارتكاز   تحت ضغط الدفاع .

الاختبار القبلي (التشخيصي)

أولا : الاختبار التحصيل المعرفي:

من أنواع مهارات لاعبي الارتكاز:

(   ) أ- الدفاع الجيد .

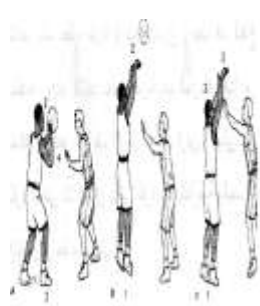
(   ) ب- خطوة السقوط للخلف مع التصويب الخطافي من المنتصف .

(   ) جـ- خطوه الاختراق فالتصويب من القفز.

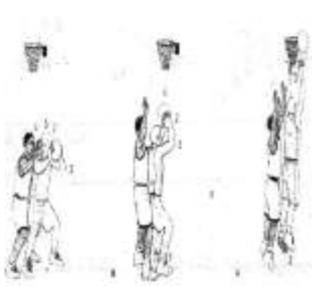
من أنواع مهارات لاعبي الارتكاز"......... ، ...."وهي حركات تؤدي داخل المنطقة المحرمة ويؤديها لاعبي الارتكاز طوال القامة"

الشكل الصحيح لمهارات لاعبي الارتكاز :

(أ) (ب) (ج)







حركات لاعبي المحيط الخارجي وهي حركات تؤدي داخل المنطقة المحرمة ويؤديها لاعبي الارتكاز طوال القامة (   )

ثانياً : الاختبار العملي:

قم بأداء "مهارات لاعبي الارتكاز الثلاثة أسفل المنطقة الحرة بدون مدافع (بعدد ٤ كرات)

قم بأداء "مهاراتي لاعبي الارتكاز الثلاثة أسفل المنطقة الحرة بوجود مدافع (بعدد ٤ كرات)

ثالثاً :مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي والعملي

الرقم	الإجابة	الدرجة
١	(ب)	١
٢	الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي خطوة السقوط للخلف مع التصويب الخطافي من المنتصف.	٢
٣	الحركات الداخلية	١
٤	(ج)	١
٥	(✕)	١
٦	الاختبار العملي	١٠
الاجمالي١٦		

أذا ضغط المتعلم علي الإجابة الصحيحة فأنه يسمع صوت تصفيق ، أما إذا ضغط علي غير ذلك فتعتبر أجابتك خاطئة وفي هذه الحالة تسمع صوت بوق.

مجموع دراجات الاختبار القبلي (١٦ درجة) ودرجة اجتياز الاختبار (١٣ درجة) بنسبة ٨٥%

يمكنك الإجابة عن هذا الاختبار من خلال الاختبار الالكتروني الموجود في الصفحة الرئيسية أو من خلال مفتاح التصحيح الموجود في نهاية الموديول لتصحيح أجابتك بنفسك ، فإذا حصلت علي نسبة ٨٥ % فأنت لست في حاجة لدراسة

الموديول ، ويمكنك الانتقال إلي الموديول التالي ، وإذا حصلت علي نسبة اقل من ٨٥ % فابدأ في دراسة هذا الموديول.

والآن هيا بنا نتجول داخل هذا الموديول لنكتسب المعارف والمهارات التي تمكنك من تعلم مهارات لاعبي الارتكاز الداخلية

المحتوي

الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي :

المدافع يؤدي اللاعب مهارة الخطوة الساقطة للخلف مع التفجر من الخط النهائي كالآتي :



الارتكاز مستخدماً دوران خلفي علي القدم الغالقه إلي المدافع.

الخطوة تجاه السلة بالقدم غير المرتكزة.

يتم الإحكام علي المدافع بالجسم.

يؤدي اللعب تنطيط واحده منخفضة وسريعة.

الكتفين متوازيين مع اللوحة والمدافع خلف اللاعب.

الكرة تكون محمية أمام الرأس باليدين معاً.
أداء حركة التفجير تجاه السلة والتصويب.
الهبوط في توازن والتأهب للاستحواذ علي الكرة المرتدة في حالة أخفاق التصويب .
الدوران الأمامي تجاه خط النهاية والتصويب من القفز :
بعد مسك الكرة في مكان الارتكاز المنخفض وفي حالة عدم رؤية المدافع أو الإحساس به فأن اللاعب يؤدي الآتي:



دوران أمامي تجاه خط النهاية لرؤية المدافع .
بعد الدوران الأمامي يؤدي اللاعب خطوه للاختراق وخداع للتصويب.
خطوه الخداع تكون خطوه طعن قصيرة بأحد القدمين مستقيمة إلي السلة حيث يؤدي إلي استجابة المدافع بخطوه تقهقر إلي الخلف.
مسك الكرة باليدين حيث يتخذ اللاعب وضع التهديف الثلاثي للتصويب لا أو التمرير أو الاختراق .
الدوران الأمامي تجاه خط النهاية مع التقاطع بالقدم ثم أداء التصويب الخطافي :
في حالة استجابة المدافع لخداع التصويب وتحركه للإمام فإن اللاعب علية أن يؤدي الآتي :
يؤدي خطوه تقاطع إلي المنتصف بنفس القدم المستخدمة في خطوه الاختراق.
بعد أداء اللاعب الخطوة المتقاطعة يحرك الكره بقوه أمام الجسم لأداء التصويب الخطافي.

مسك الكره للخلف وحمايتها بالكتفين .

الارتكاز تجاه السلة ويؤدي اللاعب التصويب الخطافي والهبوط في الهبوط في توازن والتأهب للاستحواذ علي الكرة المرتدة في حالة أخفاق التصويب

الأنشطة التعليمية (التطبيقية)

(تدريب ١×١ الضاغط علي التصويب)

الهدف : تطوير مهارات لاعب الارتكاز أسفل المنطقة الحرة

التنظيم:لاعب مهاجم ولاعب مدافع

كيفية الأداء: يقف اللاعب المهاجم داخل مداه التصويبي ويبدأ المدافع من تحت السلة ويؤدي تمريره صدرية لزميلة المهاجم ويجري تجاهه محاولاً الضغط علي المصوب دون إن يكتم الكرة .

يؤدي اللاعب ١٠ محاولات ويتم تغيير الوضع ويؤكد المدرب علي اللاعب استخدام الثلاث مهارات للاعب الارتكاز.

(التدريب علي مهارات لاعب الارتكاز باستخدام الكرسي)

الهدف : تطوير مهارات لاعب الارتكاز

التنظيم:لاعب مهاجم وكرسي

كيفية الأداء: يتم وضع كرسي داخل خط مدافع الرمية الحرة كبديل للمدافع يمرر اللاعب الكرة لنفسه للأمام حيث ترتد عند خط منطقه الرمية الحرة مسك الكرة والتوقف بعدتين ثم أداء ارتكاز ودوران إلي المنتصف واتخاذ وضع التهديف الثلاثي وأداء المهارات الثلاث من المهارات الداخلية للاعب الارتكاز .

يؤدي اللاعب ١٠ محاولات ويؤكد المدرب علي اللاعب استخدام الثلاث مهارات للاعب الارتكاز.

قم بفتح موقع "تحدي الأبطال"ثم قم بالدخول علي الأنشطة التعليمية وقم بعرض الصور والفيديو الخاص بمهارة لاعبي الارتكاز.

قراءات إضافية

عزيزي اللاعب فيما يلي عدد من المواقع التي يمكن الرجوع إليها وتصفحها والتي تزودك بفيديو تعليمي للمهارة المراد تعلمها ولتوسيع معارفك وخبراتك المهارية .

الاختبار البعدي

الاختبار البعدي هو نفسه الاختبار القبلي

إذا حصل اللاعب علي (١٣ درجة) فأكثر بنسبة ٨٥ % ، فأنه يمكنك الانتقال إلي الموديول التالي مباشرة

الموديول الثاني

دفاع المنطقة

مقدمة الموديول

يعتبر الدفاع عن المنطقة من أعرق الأساليب الدفاعية في كرة السلة وأكثرها مناسبة لجميع الفرق وكافة الأعمار السنية وهذا الدفاع شائع الاستخدام عند الفرق التي تتميز بالأطوال والأحجام الكبيرة حيث يتعاون فيه أعضاء الفريق في الدفاع عن المنطقة المحيطة بالسلة .

تعتمد فلسفة هذا النوع من الدفاع عن المنطقة علي تولي كل لاعب مسئولية الدفاع عن منطقة معينة محددة في التشكيل الدفاعي الملعوب في أطار عمل جماعي محدد.

يتأسس هذا النوع من الدفاع عن المنطقة علي المقدرة الدفاعية الفردية للعب دفاع رجل لرجل في منطقة محددة ،بالإضافة إلي التعاون والتغطية والتوازن الدفاعي الفريقي المتناسق لإغلاق اكبر قدر من المساحات الدفاعية لإعاقة الخصوم عن التصويب ودفاع المنطقة عدده أشكال منها :

تشكيل دفاعي (١-٢-٢) - تشكيل دفاعي (١-٣-١) - تشكيل دفاعي (١-١-٣) .تشكيل دفاعي - تشكيل دفاعي (٢-٣) - تشكيل دفاعي (٢-١-٢) .

تشكيل دفاعي (٣-١-١) - تشكيل دفاعي (٣-٢).

وسوف نتناول في هذا الموديول شرح التشكيل الدفاعي (١-٢-٢) -(٢-١-٢) - (٢-٣)

أهداف الموديول

بعد الانتهاء من دراستك لهذا الموديول ينبغي إن تكون قادراً علي :

معرفة العوامل الهامة التي تؤثر في دفاع المنطقة .

معرفة مميزات وعيوب دفاع المنطقة.

معرفة أشكال دفاع المنطقة .

فهم أماكن الدفاع الفردية في الأماكن المحددة داخل التشكيل الدفاعي .

فهم مدي تعاون اللاعبين في الدفاع والتحرك الدفاعي الجماعي والتغطية والمساعدة الدفاعية

الاختبار القبلي (التشخيصي)

أولا : الاختبار التحصيل المعرفي:

من أشكال استخدامات دفاع المنطقة:

( ) أ- الدفاع المختلط .

( ) ب- دفاع منطقة في كل الملعب.

(   ) جـ- دفاع منطقة في منتصف الملعب.

الأنواع المختلفة من التشكيلات الدفاعية........... ، .... ،.............

من مميزات دفاع المنطقة .... ، ....

يتميز دفاع منطقة (١-٣-١) بالقوة في .... ، ....

يبدأ التشكيل الدفاعي بالخط الدفاعي الأمامي يليه باقي الخطوط الأخرى وللخلف ()

ثانياً : الاختبار العملي:

في شكل انتشار حر وعند سماع صفارة المدرب يقف اللاعبون الوقفة الدفاعية الصحيحة في التشكيل الدفاعي (١-٢-٢) - (٢-١-٢)– (٢-٣)

ثالثاً :مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي والعملي

الرقم	الإجابة	الدرجة
١	(ب)– (ج)	١
٢	دفاع منطقة في كل الملعب - دفاع منطقة في نصف الملعب - دفاع منطقة في الثلث الأخير من الملعب	٢
٣	معرفه مميزات وعيوب الخصوم الهجومية – سهل التعليم عن دفاع رجل لرجل	١
٤	مناطق لاعبي الارتكاز – تحت السلة – ضد التصويب المتوسط	١
٥	(✓)	١
٦	الاختبار العملي	١٠
الاجمالي١٦		

أذا ضغط المتعلم علي الإجابة الصحيحة فأنه يسمع صوت تصفيق ، أما إذا ضغط علي غير ذلك فتعتبر أجابتك خاطئة وفي هذه الحالة تسمع صوت بوق.

مجموع دراجات الاختبار القبلي (١٦ درجة) ودرجة اجتياز الاختبار (١٣ درجة) بنسبة ٨٥%

يمكنك الإجابة عن هذا الاختبار من خلال الاختبار الالكتروني الموجود في الصفحة الرئيسية أو من خلال مفتاح التصحيح الموجود في نهاية الموديول لتصحيح أجابتك بنفسك ، فإذا حصلت علي نسبة ٨٥ % فأنت لست في حاجة لدراسة الموديول ، ويمكنك الانتقال إلي الموديول التالي ، وإذا حصلت علي نسبة اقل من ٨٥ % فابدأ في دراسة هذا الموديول.

والآن هيا بنا نتجول داخل هذا الموديول لنكتسب المعارف والمهارات التي تمكنك من تعلم مهارات لاعبي الارتكاز الداخلية

المحتوي

تشكيل دفاعي (١-٢-٢):

يتميز تشكيل (١-٢-٢) بالقوة في المنتصف.

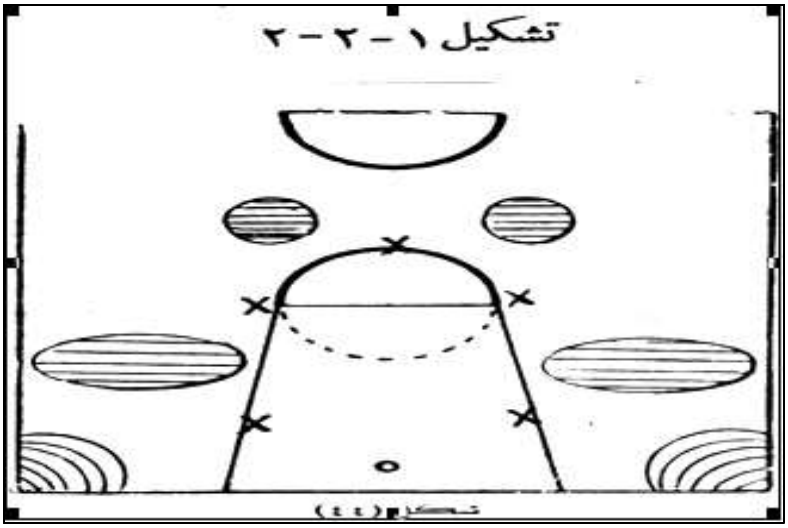
من شروط دفاع تشكيل (١-٢-٢) :

لابد أن يتميز اللاعب المدافع رقم واحد بالسرعة الحركية.

لابد أن يتميز كل من المدافعين(٢-٣) بالطول والرشاقة.

لابد أن يتميز كل من المدافعين (٤-٥) بطول القامة والقدرة علي الاستحواذ علي الكرات المرتدة .

لابد من بقاء المدافعين (١-٢-٣) في أماكنهم للاستحواذ علي الكره بعد التصويب من الخصم ثم الانطلاق للهجوم الخاطف.



تشكيل دفاعي (٢-٣) :

يقوي مناطق الدفاع تحت السلة مباشرة.

يساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.

يقلل من فرص التصويب من أركان الملعب.

يقلل من فاعلية رجل الارتكاز القريب من السلة .

ضعيف في الدفاع وسط المنطقة المحرمة.

يساعد على التصويب من أمام الجناحين ومن جوارهما.

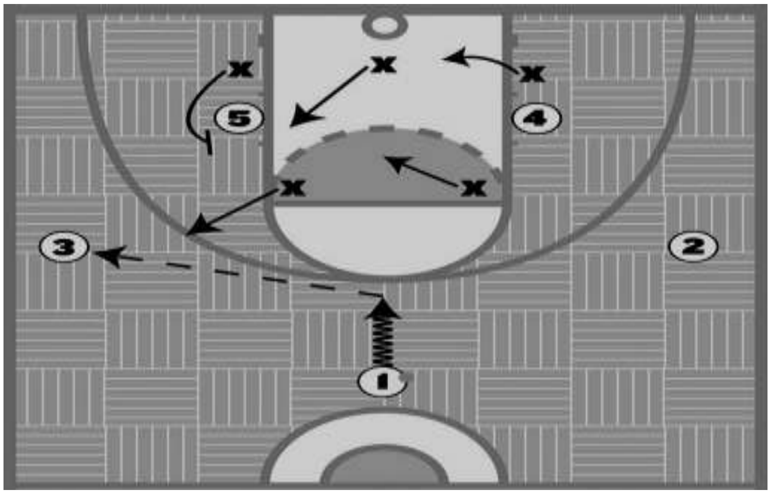
يساعد على زيادة فاعلية رجل الارتكاز إذا تواجد خلف الجناحين مباشرة .

من شروط دفاع تشكيل (٢-٣) :

المدافعان (١-٢) لابد أن يتميزوا بدرجة عالية من السرعة والرشاقة والعنف الدفاعي.

المدافعين (٣-٤) لابد أن يتميزوا بطول القامة.

والمدافع (٥) لابد أن يتميز الاستحواذ علي الكرات المرتدة.



تشكيل دفاعي (٢-١-٢) :

قوي ضد التصويب الأماكن القريبة من السلة.

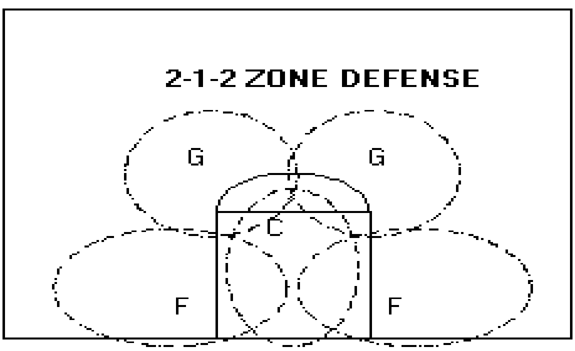
أسهل التشكيلات التي تساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.

دفاع قوي ضد اختراق وتقدم أي مهاجم نحو الهدف.

مناسب ضد لاعب الارتكاز المتميز.

يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة.

يشغل مساحة صغيرة عند مقارنته بباقي التشكيلات.



الأنشطة التعليمية (التطبيقية)

(تدريبات علي دفاع المنطقة بتشكيل (١-٢-٢)

الهدف : تطوير دفاع المنطقة بأشكالها المختلفة

التنظيم : يقسم اللاعبون إلي فريقان هجوم ودفاع.

كيفية الأداء: يقف المدافعون في منطقة الدفاع بتشكيل (١-٢-٢) من تشكيلات الدفاع أمام الفريق المهاجم وبعد سماح صفارة المدرب يقوم الفريق المهاجم بمحاولة اختراق الدفاع مع محاولة التسجيل ويتم احتساب عدد الأهداف المسجلة في سلة الفريق المدافع

زمن ٥ دقائق.

يؤكد المدرب علي الحفاظ علي التشكيل الدفاعي

استخدام تشكيل دفاعي أخر بعد انتهاء كل فتره . (٢-١-٢) - (٢-٣)

قم بفتح موقع "تحدي الأبطال"ثم قم بالدخول علي الأنشطة التعليمية وقم بعرض الصور والفيديو الخاص بمهارة التمرير

قراءات إضافية

عزيزي اللاعب فيما يلي عدد من المواقع التي يمكن الرجوع إليها وتصفحها والتي تزودك بفيديو تعليمي للمهارة المراد تعلمها ولتوسيع معارفك وخبراتك المهارية .

http://www.youtube.com/results?search_query=Training+zone+defense+in+basketball&oq=Training+zone+defense+in+basketball&gs_l=youtube.١٢...١٧٩٦.١٧٩٦.٠.٣٥٩٤.١.١.٠.٠.٠.٠.٢٣٠.٢٣٠.٢-١.١.٠...٠.٠...١ac.٢.١١.youtube.QbwV٤eqcOoE

http://www.youtube.com/watch?v=٩rzSvTgsGxg

الاختبار البعدي

الاختبار البعدي هو نفسه الاختبار القبلي.
إذا حصل اللاعب علي (١٣ درجة) فأكثر بنسبة ٨٥ % ، فأنه يمكنك الانتقال إلي الموديول التالي مباشرة

اختبارات المهارات الدفاعية في كرة السلة

اختبار مهارة الدفاع الفردي ضد اللاعب المستحوذ علي الكرة

اسم الاختبار :الدفاع ضد المحاور دفاع ١×١.
الغرض من الاختبار:
قياس مهارة الدفاع ضد المحاور
الأدوات :
ملعب كرة سلة(منطقة الرمية الحرة)
كرة سلة .مهاجم ومدافع .استمارة تسجيل .
شرح الاختبار :- يقف اللاعب المهاجم والمدافع عند ركن الملعب يحكم اللاعب المدافع الإغلاق علي المحاورة بالكرة بحيث تصبح حركة المهاجم عرضية ومنعه من اختراق السلة
شروط الاختبار :
تعطى ٣ محاولات للاعب.
التسجيل :- يتم احتساب عدد المحاولات الناجحة لإعاقة اللاعب المهاجم من تسجيل الأهداف

اختبار مهارة الدفاع الفردي ضد اللاعب المستحوذ علي الكرة

اسم الاختبار :الدفاع ضد المصوب
الغرض من الاختبار:
قياس مهارة الدفاع ضد المصوب
الأدوات :
ملعب كرة سلة (منطقة الرمية الحرة)
كرة سلة .
مهاجم ومدافع .
استمارة تسجيل .
شرح الاختبار :- يقف اللاعب المهاجم والمدافع عند ركن الملعب يحكم اللاعب المدافع الإغلاق علي المحاورة بالكرة بحيث تصبح حركة المهاجم عرضية ومنعه من اختراق السلة ومنعه من التصويب.
شروط الاختبار :
تعطى ٣ محاولات للاعب.
التسجيل :- يتم احتساب عدد المحاولات الناجحة لإعاقة اللاعب المهاجم من تسجيل الأهداف

اختبار مهارة الدفاع الفردي
ضد اللاعب المستحوذ علي الكرة

اسم الاختبار :الدفاع ضد التمرير

الغرض من الاختبار:

قياس مهارة الدفاع ضد التمرير

الأدوات :

ملعب كرة سلة (منطقة الرمية الحرة)

كرة سلة .

٣ مهاجمهن ومدافع .

استمارة تسجيل .

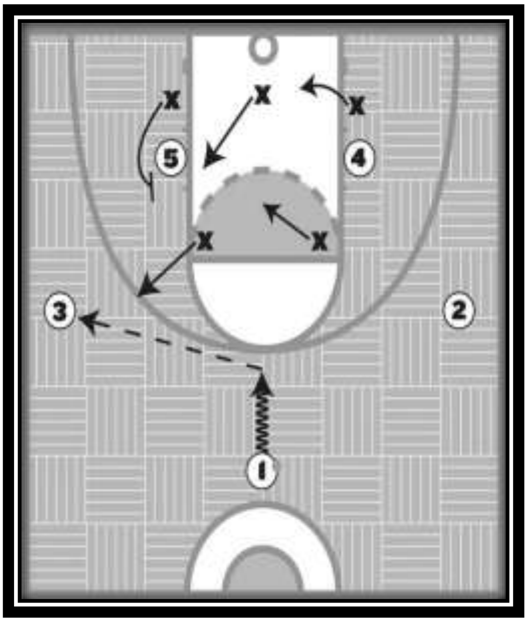
شرح الاختبار :- يقوم مجموعة من اللاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم ويحاول اللاعب المدافع قطع الكرة الممررة بين اللاعبين المهاجمين ومحاولة الاستحواذ عليها.

شروط الاختبار :

تعطى ٣ محاولات للاعب.

التسجيل :- يتم احتساب عدد المحاولات الناجحة لإعاقة اللاعبين المهاجمين من تسجيل الأهداف

دفاع المنطقة



اسم الاختبار :

الدفاع ضد دفاع المنطقة

الغرض من الاختبار:

قياس مهارة دفاع المنطقة

الأدوات :

ملعب كرة سلة كرة سلة .

استمارة تسجيل .

شرح الاختبار :

يقسم اللاعبون إلي فريقان هجوم ودفاع.

يقف المدافعون في منطقة الدفاع بأي تشكيل من تشكيلات الدفاع الثلاثة قيد الدراسة أمام الفريق المهاجم.

وبعد سماح صفارة المدرب يقوم الفريق المهاجم بمحاولة اختراق الدفاع مع محاولة التسجيل.

شروط الاختبار :

محاولة فريق الدفاع منع الفريق المهاجم من الاختراق والتصويب علي الباسكت

يتم احتساب زمن ومقداره ٢دقائق لكل تشكيل دفاعي من التشكيلات الثلاثة

التسجيل : - في حالة تسجيل الفريق المهاجم هدف يتم خصم درجة من الفريق المدافع النهاية العظمي ٥ درجات

الدفاع المختلط

اسم الاختبار :

الدفاع ضد الدفاع المختلط

الغرض من الاختبار :

قياس مهارة الدفاع المختلط

الأدوات :

ملعب كرة سلة

كرة سلة .

استمارة تسجيل .

شرح الاختبار :

يقسم اللاعبون إلي فريقان هجوم ودفاع وتحديد اللاعب المتميز في فريق الهجوم يقف المدافعون في منطقة الدفاع أمام الفريق المهاجم في تشكيل(٢-٢) واللاعب الأخر في دفاع رجل لرجل وبعد سماح صفارة المدرب يقوم الفريق المهاجم بمحاولة اختراق الدفاع مع محاولة التسجيل .

شروط الاختبار :

محاولة الدفاع لمنع التصويب علي الباسكت وتسجيل نقاط .

يتم احتساب زمن ومقداره ٢دقائق لكل تشكيل

التسجيل :

- في حالة تسجيل الفريق المهاجم هدف يتم خصم درجة من الفريق المدافع
  النهاية العظمي ٥ درجات

الدفاع الضاغط



اسم الاختبار :الدفاع الضاغط.

الغرض من الاختبار :

قياس مهارة الدفاع الضاغط.

الأدوات :

ملعب كرة سلة -كرة سلة .

استمارة تسجيل .

شرح الاختبار :

يقسم اللاعبون إلي فريقان هجوم ودفاع.

يتحرك فريق الهجوم في التحرك للأمام وتمرير الكرة فيما بينهم في محاولة التصويب علي السلة.

يؤدي فريق الدفاع الضغط الدفاعي في كل الملعب ٥×٥

شروط الاختبار :

محاولة المجموعة الثانية "الفريق المدافع"منع المجموعة الأولي " الفريق المهاجم" من التصويب علي الهدف .

يتم احتساب زمن ومقداره ٢دقائق

التسجيل :

- في حالة تسجيل الفريق المهاجم هدف يتم خصم درجة من الفريق المدافع النهاية العظمي ٥ درجات

الفصل الخامس
الذكاء الجسمي حركي



مقدمة

يؤكد العديد من التربويين على أن عملية التعلم تحدث نتيجة للتفاعل بين بيئة التعلم بما تتضمنه من مناهج وطرق تدريس وأنشطة ووسائل من جهة ،وبين استعدادات المتعلم وقدراته العقلية وسماته الشخصية من جهة أخرى، لهذا فان فهم المعلمين لنظريات التعلم وتطبيقها داخل الفصل من المتطلبات الأساسية للتدريس الفعال، فهي تعطى مؤشرا عن كيفية حدوث التعلم ومن ثم فإنها تساعد المعلم على اختيار الأساليب والاستراتجيات التدريسية التي تتلاءم مع قدرات المتعلم وطبيعة المادة المتعلمة.

وعلى الرغم من أهمية تطبيق نظريات التعلم فى التدريس الا أن كثيرا من المعلمين يهملون ذلك حيث أنهم يركزون على المادة العلمية فقط دون مراعاة لقدرات واستعدادات التلاميذ المختلفة، حيث توصلت العديد من الدراسات إلى عدم اهتمام المعلمين لفهم وتطبيق نظريات التعلم داخل الفصل، كما أكدت الدراسات على أهمية مراعاة قدرات المتعلمين والفروق الفردية بينهم ، الأمر الذي يستوجب من المعلم إدراك هذه الفروق أثناء التدريس وعمل موائمة بينها وبين أساليب واستراتيجيات التدريس المستخدمة وذلك للوصول بالمتعلمين إلى الحد الأمثل في الأداء.

من هنا أصبح على المعلم أن يعتمد في تدريسه على نظرية أو أكثر من نظريات التعلم حتى لا يصبح عمله عشوائيا ، وذلك أن التعرف على قدرات وحاجات المتعلمين يساعد على وضع الاستراتجيات التدريسية الملائمة لها بما يحقق أقصى استفادة ممكنة للمتعلمين، وهذا ما تتبناه الدراسة الحالية.

الذكاءات المتعددة :تعريف

إن نظرية الذكاءات المتعددة (Multiple intelligences) (١٩٣٨).التي أطلقها جاردنر(Gardner) تعتبر ثورة بحق على الدراسات التقليدية للذكاء، وجعلت النظرة إلى الذكاء أكثر عدلاً، حيث تجاوزت هذه النظرية التركيز التقليدي للذكاء على جوانب دون أخرى.

"في عام (١٩٨٣م) توصل جاردنر لنظرية جديدة أطلق عليها نظرية الذكاءات المتعددة (Teory Multiple Intelligences) حيث تختلف هذه النظرية عن النظريات التقليدية في نظرتها أن الذكاء الإنساني هو نشاط عقلي حقيقي وليس مجرد قدرة للمعرفة الإنسانية، ولذلك سعى في نظريته هذه إلى توسيع مجال الإمكانات الإنسانية بحيث تتعدى تقدير نسبة الذكاء"

وقد أكد جارنر في نظريته هذه أن القدرات التي يمتلكها الناس تقع في ثمان ذكاءات هي:

الذكاء اللغوي:

القدرة على التعبير عن النفس والأفكار والمواقف، والقدرة على ترتيب عرض المعاني والكلمات، وهؤلاء الطلاب الذين يظهرون تفوقاً في فنون اللغة كالاستماع والكلام والقراءة والكتابة وهم الذين يسيطرون على أذهان مصممي المناهج، وهم الذين يعتبرهم المعلمون متفوقين في النظام التقليدي القائم.

الذكاء المنطقي (السببي) الرياضي:

القدرة على التعامل مع الرياضيات والمسائل المنطقية المعقدة، وهؤلاء هم الطلاب الذين يظهرون تفوقا في التعامل مع الأرقام وتفسير وتحليل وحل المشكلات، وهم مع سابقيهم (أصحاب الذكاء اللغوي) يتمتعون بالإشباع والتعزيز في التعليم التقليدي القائم.

الذكاء البصري المكاني:

القدرة على الاستيعاب عن طريق الصور وتشكيلها، والقدرة على استيعاب العالم المرئي بدقة وإعادة تشكيله بصرياً ومكانياً في الذهن أو على الورق كما نراه لدى التشكيليين والمعماريين والمصممين، ويميل هؤلاء إلى أن يروا ما يحدثهم المعلم عنه ليفهموه، وهم يستمتعون في تعلمهم باللوحات التوضيحية والأشكال البيانية والخرائط والجداول والعروض والصور.

الذكاء البدني الحركي:

القدرة على استخدام الجسم استخداما ماهرا للتعبير عن النفس أو تجاه هدف محدد، أو القدرة على تنمية المهارات البدنية الحركية، ويستفيد الأذكياء في هذا النمط من الأنشطة والألعاب الحركية، والمهام اليدوية، والتركيبات الحسية، ويوصفا هؤلاء الطلاب عادة في حجرات الدراسة التقليدية بأنهم غير منضبطين حركيا.

الذكاء الإيقاعي النغمي:

القدرة على فهم وتركيب الأنغام والإيقاعات، وهؤلاء يفهمون أفضل من خلال الغناء والإنشاد والترنيم والتعبير الموسيقي والآلي، ويشمل هؤلاء الموسيقيين والملحنين والمنشدين.

الذكاء التأملي:

ويتجلى في فهم الطالب لنفسه ومشاعره وأفكاره وقيمه الذاتية، والأذكياء في هذا النمط يظهرون الميل إلى المحافظة الاجتماعية، إلا أنهم حساسون متنبهون لما يتعلمون، ولعلاقة ذلك بذواتهم. ومن هؤلاء كتاب القصة والرواية، والاستشاريون النفسيون.

الذكاء الاجتماعي (التواصلي):

القدرة على إدراك وفهم الآخرين؟ أمزجتهم وأذواقهم ورغباتهم، والقدرة على التواصل وإقامة العلاقات.وهؤلاء يتعلمون بالتعاون في المجموعات آو مع الشركاء، وهم الذين اعتاد المعلمون في التدريس التقليدي اتهامهم بالثرثرة وكثرة الكلام.

الذكاء الطبيعي:

القدرة على معرفة وتصنيف النباتات والحيوانات والمعادن، والقدرة على التقاط الفروق الدقيقة بين الأشياء،وهؤلاء يحبون التعلم واكتساب الخبرات خارج قاعات الدرس من خلال الرحلات الاستكشافية والبرية.

ومن خلال استعراض الذكاءات الثمانية السابقة، تبدو الإجابة أكثر وضوحاً في عملية تصنيف الأشخاص، فهنالك من تظهر الموهبة أو الذكاء لديه في المجال الحركي وآخرون تبدو جلية في الذكاء اللغوي بينما فئات أخرى تتميز في الجانب المنطقي...الخ، وهذا يجعل الحكم بالفشل أو النجاح على فرد أو مجموعة أفراد لعجزه عن تحقيق النتائج المرجوة في جانب معين فيه نوع من التحيز ومحاولة قولبة جميع الأفراد في قالب واحد.

من هذا المنطلق يؤكد (جن) أنه يجب أن لا يغفل الأساتذة والمراكز التعليمية أهمية الأنواع المختلفة الذكاءات عند التدريس ويجب عليهم كذلك معرفة وتشجيع الطلاب على الاستفادة من الذكاء المتوفر لديهم لتسخيره والاستفادة منه تعليمياً.

وقد لخص آرمسترنج (Armstrong, ١٩٩٤) الأفكار الرئيسية في نظرية الذكاءات المتعددة على النحو التالي :

كل شخص يمتلك سبعة ذكاءات (أضيف إليها حديثاً الذكاء الثامن).

معظم الناس يطورون كل ذكاء إلى مستوى كاف من الكفاءة .

تعمل الذكاءات في العادة بشكل جماعي وبطرق متعددة .

هنالك وسائل عديدة ليكون المتعلم ذكياً ضمن فئة معينة .

مبادئ نظرية الذكاءات المتعددة :

المبادئ الآتية يمكن استنتاجها من نظرية الذكاءات المتعددة :

١- الذكاء متعدد وليس فرديًا ، فجاردنر يفترض وجود ذكاءات متعددة ، حيث تعمل الذكاءات المتعددة الثمانية المتميزة بشكل منفصل نسبيًا إلى حد ما بعضها عن البعض ، وهناك طرق كثيرة يكون بها المرء ذكيًا ، فلا يوجد مجموعة مقننة من الخصائص ينبغي توافرها لأي فرد حتى يمكن اعتباره ذكيًا في مجال ما ، ونظرية الذكاءات المتعددة تؤكد ثراء وتنوع الطرق التي يظهر بها مواهبهم في الذكاءات ، وأيضًا في الروابط بينها ".

٢- لكل شخص لديه مركب من ذكاءات ديناميكية ، فقد أسفرت أبحاث جاردنر ومعاونيه عن وجود ثمانية أنماط من الذكاء كلها على نفس القدر من الأهمية ، وكل الناس يمتلكون هذه الأنواع الثمانية ولكن بدرجات متفاوتة ، وهي تعمل معًا بطرق معقدة ، متفاعلة ومتكاملة فلا يعمل أحد منها بمفرده ، كما أن نتاج التفاعل يختلف من فرد لآخر ولا يوجد اثنان لديهما الكمية نفسها تمامًا من هذه الذكاءات ، كما هو الأمر بالنسبة لبصمات الأصابع .

٣- تختلف الذكاءات في تطورها بين الأفراد ، حيث يمكن تنمية أنواع الذكاء لدى الفرد إذا توفر لديه الدافع ، ووجد التشجيع والتدريب المناسبين فكل فرد يملك القدرة على تنمية الذكاءات المتعددة إلى مستوى عالٍ من الأداء على نحو

معقول إذا تيسر لـه التشجيع المناسب والإثراء والتعلم ، وبمـا أن الـذكاء يمكـن أن يُعلَّم ، أي يمكن إكسابه للآخرين عن طريق التعلم أو التدريب ؛ فإن كل فرد يمكـن أن يكون متفوقًا فـي مجـال أو أكثـر ، كمـا يمكنـه تحسين المجـالات الضـعيفة لديـه ، وبالتالي فإن بعض الناس يملكون مستويات عالية جدًا من الأداء الوظيفي في جميع الذكاءات المتعددة أو في أغلبها ، بينما يملك بعضهم الآخر مستويات منخفضة جدًا من الأداء الوظيفي فيها ، ومعظم الناس يقعون في موضع ما بين هذين الحدين

٤- جميـع الـذكاءات حيويـة وديناميكيـة فهـي تتفاعـل مـع بعضـها ، وتعمـل سـويًا لتشكيل سلوك الإنسان .
٥- يمكن تعريـف الـذكاءات المتعـددة ووصـفها فكـل ذكـاء لـه سماته وصـفاته التـي تميزه عن غيره من الذكاءات ، كما أن له أثره الواضح في سلوك الفرد .
٦- يستحق كل شخص الفرصـة التـي تمكنـه مـن تطـوير أكبـر عـدد مـن القـدرات ، والمشاركة في تطوير المجتمع من خلال نقا ط القوة لديه .
٧- يمكـن اسـتخدام نـوع مـن هـذه الـذكاءات لتعزيـز نـوع آخ ؛ فنـوع الـذكاء الـذي يتفوق فيه الفرد يدعم ويساعد المجالات الضعيفة فيه .
٨- تعتبر تجارب الفرد وثقافته وبيئته السابقة والتشتت عوامل حاسـمة فـي معرفـة المعتقدات والمهارات في كل الذكاءات
٩- تزود الذكاءات كلها بمصادر متناوبـة وقابليـات كامنـة ؛ لتكـون أكثـر إنسـانية ، بغض النظر عن العمر أو الظروف
١٠-قلما يشاهد الذكاء بشكل مجرد؛ وإنما يوجد غالبًا مركبًا مع ذكاءات أخرى .
١١-" التفوق في قدرة معينة (كالطلاقة اللفظية مثلاً) لا يعنـي بالضـرورة التفـوق في القدرات العقلية الأخرى كالقدرة العددية أو المكانية
١٢-بإمكان الفرد التعبير عن كل ذكاء بأكثر من طريقة ، فقد يبرع مثلاً فـي جانـب ما من الذكاء اللغوي (كسرد القصص) ، ولا يبرع في جانب آخر من الـذكاء نفسه (كالقراءة مثلاً).

الأهمية التربوية لنظرية الذكاءات المتعددة:

تعتبر نظرية الذكاء المتعدد "نموذجاً معرفياً "يحاول أن يصف كيف يستخدم الأفراد ذكاءهم المتعدد لحل مشكلة ما، وتركز هذه النظرية على العمليات التي يتبعها العقل في تناول محتوى الموقف ليصل إلى الحل .وهكذا يعرف نمط التعلم عند الفرد بأنه مجموعة ذكاءات هذا الفرد في حالة عمل في موقف تعلم طبيعي.

مساعدة المعلم على توسيع دائرة استراتيجياته التدريسية، ليصل لأكبر عدد من الأطفال على اختلاف ذكاءاتهم وأنماط تعلمهم وبالتالي سوف يكون بالإمكان الوصول إلى عدد أكبر من الأطفال كما أن الأطفال يدركون أنهم بأنفسهم قادرون على التعبير بأكثر من طريقة واحدة عن أي محتوى معين.

تقدم نظرية الذكاء المتعددة نموذج للتعلم ليس له قواعد محددة فيما عدا المتطلبات التي تفرضها المكونات المعرفية لكل ذكاء فنظرية الذكاء المتعدد تقترح حلول يمكن للمعلمين أن يصمموا في ضوئها مناهج جديدة، كما تمدنا بإطار يمكن للمعلمين من خلاله أن يتناولوا أي محتوى تعليمي ويقدموه بعدة طرق مختلفة.

تقدم النظرية خريطة تدعم العديد من الطرق التي يتعلم بها الأطفال وعلى المعلم عند تخطيط أي خبرة تعليمية أن يسأل نفسه هذه الأسئلة

ويري الكاتب أن استخدام الذكاءات المتعددة في التدريس يفتح مجالاً للإبداع في جوانب مختلفة، ويكشف عن القدرات الذكائية الكامنة لدى المتعلمين التي تحتاج إلى تحسين وتطوير، عن طريق استخدام استراتيجيات تعلم تتفق مع الذكاءات المتعددة المطلوب تنميتها وذلك لعلاج بعض مواطن الضعف والقدرات الذكائية لدى المتعلمين ، كما أنه يعد مدخلاً لإنشاء علاقات صفية فعالة قادرة على التعلم بأساليب ذاتية وجماعية لتحقيق أهداف محددة، فهناك استراتيجيات لكل نوع معين من الذكاء، فالمتعلم الذي لديه ذكاء منطقي رياضي يتصف باستراتيجيات تعلم معينة تختلف عن شخص آخر لديه ذكاء جسمي حركي، كما تمكن المعلم من أن يلعب دورًا بارزًا في هذا المجال وخاصة في تطبيق استراتيجيات تدريسية معينة تتفق مع نوع الذكاء الذي يريد تنميته أو تحسينه لدى فئة من المتعلمين

الذكاء الجسمي الحركي :

تعريفه :

يقصد بالذكاء الجسمي – الحركي هو قدرة الفرد على حل المشكلات باستخدام الجسم أو بأحد أجزاءه بحيث يتمكن من السيطرة على الحركات الجسمية والتعامل مع الأشياء ببراعة، ويمتلك الفرد قدرة عالية على التوازن والتآزر الحسي الحركي والقوة والمهارة والإتقان

فهو يسمح لصاحبه باستعمال الجسم لحل المشكلات ، والقيام ببعض الأعمال والتعبير عن الأفكار والأحاسيس ، إن التلاميذ الذين يتمتعون بهذه القدرة يتفوقون في الأنشطة البدنية ، وفي التنسيق المرئي والحركي ، وعندهم ميول للحركة ولمس الأشياء ، ويتميز بهذه القدرة الجسمية الحركية الفائقة الممثلون والرياضيون والجراحون والمقلدون والمخترعون .

ويضم هذا الذكاء مهارات فيزيقية نوعية أو محددة كالتآزر ، والتوازن ، والمهارة والقوة ، والمرونة ، والسرعة ، وكذلك الإحساس بحركة الجسم ، ووضعه (أي الاستقبال الذاتي) ، والاستطاعة اللمسية

ولهذا للذكاء أهميته البالغة في كثير من المجالات ، فعلى سبيل المثال لا يمكننا أن نتخيل طبيبًا جراحًا بدون أن يكون لديه تحكم حركي دقيق وحساس لإنجاز عملية جراحية ، أو ملاح طائرة لا يستطيع أن يوفق بين أدواته على نحو ممتاز .

أهميته الذكاء الجسمي الحركي : للمنهج الدراسي :

في ظل التقدم التكنولوجي الذي يشهده العالم ، والذي احتلت فيه الآلة مكان الإنسان في معظم الأعمال ، ظهرت الحاجة الماسة لأن تصبح البرامج الصحية ضمن المنهج الدراسي بالنسبة لكل الطلاب ، فحين نشجع الطلاب الناشئين على تنمية حياة بدنية نشيطة ، ومبنية على مبادئ صحية سليمة ؛عندئذ يمكن لكل طفل أن يصبح رياضيًا ، ويمكن تنمية العادات والاتجاهات الجسمية الحركية من أجل صحة جيدة طوال حياته .

وتبرز أهمية هذا النوع من الذكاء في شرح المفاهيم المجردة ؛ حيث يلجأ المعلم إلى المعالجات اليدوية الواقعية لتقديم مفاهيم جديدة ، كما يعتبر تمثيل دور أو تقليده خطوة للأمام لجعل الطلاب يقلدون شخصية تاريخية أو أدبية ، أو يجسدون بلغة الواقع مبدأ علميًا مجردًا أو قاعدة نحوية . إن استخدام الذكاء الجسمي الحركي بهذه الطريقة يثري المفاهيم ويرسخ الذاكرة

مؤشرات لاكتشافه :

يمكن التعرف على هذا النوع من الذكاءات لدى المتعلمين من خلال المؤشرات التالية :

ينجذبون نحو الرياضة والأنشطة الجسمانية .

لا يجلسون وقتًا طويلاً .

يحبون الحركة الإبداعية .

يحبون العمل باستخدام أيديهم في أنشطة مشخصة كالعجين والصباغة .

يحبون التواجد في الفضاء .

يحتاجون للحركة حتى يفكروا .

كثيرًا ما يستخدمون أيديهم وأرجلهم عندما يفكرون .

يحتاجون إلى لمس الأشياء حتى يتعلموا .

لديهم تآزر حركي جيد .

يصيبون الهدف في العديد من أفعالهم وحركاتهم .

يفضلون اختبار الأشياء وتجريبها بدلاً من السماع عنها أو رؤيتها

يحبون الرقص ، والجري ، والقفز ، والبناء ، واللمس ... إلخ .

أساليب خاصة يتعلم بها من يتميز به :

وصاحب الذكاء يتميز بأن له مهارة جسمية حركية ، ويكتسب المعارف عن طريق الحركة ، ويبرهن عن حركة دقيقة ، ويفضل معالجة المعارف بواسطة الإحساس الجسدي ، وهناك مجموعة من الأساليب والأدوات التي يمكن استخدامها

فـي التـدريس عـن طريـق الـذكاء الجسـمي الحركـي منهـا: (حركـات إبداعيـة ، زيارات ميدانية ، مسرح حجرة الدراسـة ، تمـارين الـوعي الجسـمي ، ألعـاب تعاونيـة وتنافسية ، حرف ، يدويات ، مفاهيم حسية حركية ، أنشطة تربية رياضـية، اسـتخدام لغـة الجسـم وإشـارات اليـد للتواصـل، تمرينـات اسـترخاء جسـمي، الطهـي، إجابـات الجسم)، ومن الأنشطة الحركية المناسبة لهذا النوع من الذكاء :

لعب أدوار حول موضوع الدرس .

محاكاة موقف حول موضوع الدرس .

تقديم سلسلة من الحركات لتفسير محتوى الدرس .

إنتاج بطاقات يشكل جمعها صورًا متكاملة .

القيام بالألعاب التعاونية التنافسية .

التعلم عن طريق اللمس والعمل .

استخدام الجسم واليدين للتعبير عن موقف ما والتواصل مع الآخرين .

خصائص الذكي حركياً:

يشارك في رياضة أو أكثر

يتحرك باستمرار، ويشعر بالملل إذا جلس فترة طويلة

يهتم بالتعلم من خلال اللمس والحركة

يستمتع بفصل الأجزاء عن بعضها أو إعادة تركيبها(كتجزئة المهارة)

يحب الحركات الإبداعية.

يحتاج للحركة ويستخدم الزراعان والأرجل للتعبير عن أفكاره وللتعبير عن مـا تعلمه.

يحتاج ان يؤدي المهارة لكي يتعلم.

أهمية الذكاء الجسمي حركي في عملية التعلم:

الذكاء الجسـمي حركـي يـرتبط ارتبـاط وثيـق بـالتعلم بصـورة عامـة وفـي مجـال التعلم الحركي بصورة خاصـة حيـث يتضـمن القدرة علـى استخدام الجسم فـي التعلم والتعبيـر عـن الأفكـار جسدياً، فيهتم هـذا النـوع مـن الـذكاء بالتـآزر والتـوازن والقـوه والمرونـة والسـرعة والإتقـان فـي تعلـم وأداء المهـارات ، فهـو يعـد أحـد اسـتراتيجيات الذكاءات المتعددة الهامة في التربية الرياضية فهو خبرة وكفاءة الفرد في استخدام

بعض أو كل أجزاء جسمه للتعبير عن أفكاره وحركاته ، ويضم هذا الذكاء مهارات جسدية حركية كالتوازن والقوة والمرونة والسرعة وكذلك الإحساس بحركة الجسم ووضعه وقدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية فيعمل علي زيادة سرعة تعلم المهارة الحركية وإتقانها وتطوير مستوى الأداء،بالإضافة إلى إتقان خطط اللعب،والسرعة في اتخاذ القرار واختيار المهارة المناسبة وتحديد موقعه داخل الملعب وحل مشكلات اللعب التي قد تظهر أثناء اللعب

ويلعب الذكاء دوراً هاماً في التنافس أثناء المباريات حيث أن الذكاء في المجال الرياضي هو قدرة عامة تبين المستوي العقلي العام للاعب ، فالذكاء شرط هام للنجاح في معظم الألعاب الرياضية وخصوصاً تلك الأنشطة التي تتطلب سرعه إدراك حركي ومكاني في المواقف المختلفة التي تحتاج سرعه وحسن التصرف، فالرياضي الذكي أقدر من غيره على سرعه التصرف في مواقف اللعب المتغيرة وأقدر علي توقع سلوك المنافس أثناء اللعب .

إن الدراسة الفاحصة للعقل والجسم توضح أنّ أياً منهما لا يستطيع العمل بمفرده ، فليس الغرض من الجسم أن يعمل العقل فقط، فتنمية اللياقة البدنية تؤدي إلى استخدام العقل استخداماً فعالاً ومؤثراً ولذلك يعد الذكاء من المتغيرات المهمة في تعلم المهارات الحركية وخاصة مهارات الألعاب الجماعية والتي تتطلب التركيز والإدراك السريع للعلاقات المختلفة والتي تتطلبها طبيعة ومواقف اللعب خلال المباراة،فاللاعب الذكي قادر على استيعاب المعلومات التي يتضمنها الموقف التعليمي وفهم العلاقات بين عناصره والتبصر بنتائج أداءه لكي يستطيع تطبيق الواجب الحركي بكل دقة.

الاستراتيجيات المستخدمة في الذكاء الجسمي حركي : (أنشطة التعليم والتعلم اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة)

إستراتيجية خرائط الجسم:

تركز هذه الإستراتيجية علي استخدام جسم الإنسان بمثابة أداه تعليمية أو خريطة أو مرجع لمعلومة معينه أو مهارة معينه.

توجيه وتعليم وتدريب المتعلمين إلي كيفيه تشخيص واستيعاب المعلومات باستخدام الجسم.

يمثل الجسم هنا مرجعية معينة لخريطة محددة.
استخدام الجسم أو احد أعضاء الجسم والتنسيق عند استخدام أو أداء المهارة.

إستراتيجية المفاهيم الحركية:

تركز هذه الإستراتيجية علي إعطاء تدريبات وتمرينات عملية خاصة بنوع المهارة المراد تعلمها أو بموضوع الدرس وتنفيذها باستخدام الجسم .
تركز أيضا علي التعبير عن موضوع الدرس بطريقه حركية
توجيه الطلاب إلي عمل تدريبات متنوعة علي المهارة المتعلمة.

إستراتيجية الإجابات عن طريق الجسم:

تعتمد هذه الإستراتيجية علي استخدام حركات الجسم كوسيلة للتعبير عن فهم محتوي الدرس.
يقوم المعلم بتدريب المتعلمين بإصدار استجابات حركية متفق عليها تدل علي فهم وأخري تدل علي عدم الفهم .
دور المتعلم تنفيذ الاستجابات الحركية المتفق عليها مع المعلم أثناء شرح الدرس.

إستراتيجية استجابة الجسم:

يوجه المعلم طلبته إلى استخدام أجسامهم كوسيط للتعبير.
كأن يستخدموا الابتسامة عند استجابتهم لمثير معين.
واستخدام أصابعهم لإظهار الفهم التام.
تحقق هذه الحركات شراكة حقيقية بين العقل و الجسم.

إستراتيجية المسرح الصفي:

يستخدم الطلبة حركتهم الجسدية في تمثيل مهارة معينه.
يمكن أن يكلف المعلم طلبته بتمثيل مواقف اللعب داخل المباريات بعد مشاهدتها بواسطة فيديو تعليمي

إستراتيجية المفاهيم الحركية:

تتضمن تقديم مفاهيم للطلبة يعبر عنها من خلال الحركة.
يترجم الطلبة المعلومات التي يتعاملون معها إلى تعبيرات جسمية حركية.
يمكن أن يستخدمها المعلم في تعلم مهارات حركية

إستراتيجية التفكير بالأيدي:

تعزز هذه الإستراتيجية طريقة منتسوري في التعليم المستند على المحسوسات.
يوجه المعلم طلبته إلى بناء فكرة عن طريق الأيدي.
كأن يستخدموا أيديهم في تنفيذ المهارة المطلوبة
الذكاء الجسمي حركي وعلاقته برياضة كرة السلة :

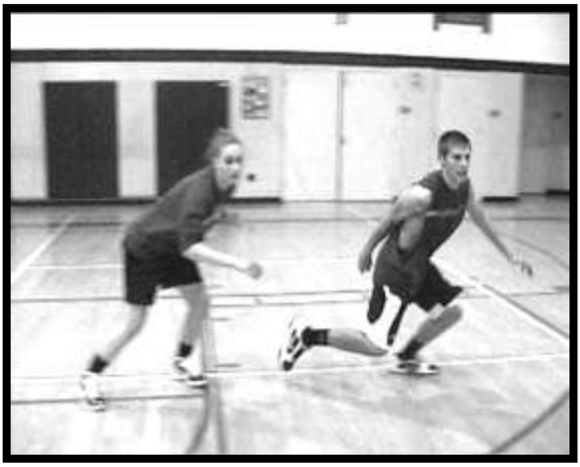
تتطلب مهارات كرة السلة الهجومية والدفاعية أداءاً سريعاً، فلم يعد التمرير والمحاورة والتصويب كافياً لتخطي الخصم بل إن الارتكاز الجيد والمناورة واستخدام الحجز والقطع والخداع والترابط بين تلك المهارات بشكل أدائي واحد يجعل عملية تعلم وإتقان هذه المهارات والوصول إلي مرحلة اللعب ليس بالأمر السهل، الأمر الذي جعل العاملين والمعنيين بهذه اللعبة في حث دائما إلي أفضل الطرق والأساليب التعليمية والتدريبية الحديثة التي تهدف إلي تحسين تلك المهارات، وتعتمد الأساليب المهارية في كرة السلة على سرعة العمليات العقلية والتفكيرية، التي تؤدى إلى سرعة إدراك المواقف المختلفة وتقديرها تقديراً سليماً حتى يتمكن لاعب كرة السلة من اختيار الأساليب المهارية والطرق الخططية المناسبة لهذه المواقف .

الوحدات تعليمية

باستخدام الذكاء الجسمي حركي لتنمية مهارات كرة السلة:

الموضوع الاول

مهارات القطع (Cut Skills)



الــــزمن الــــلازم لتــــدريس المهارة:(١٢) ساعات.

عدد الدروس:(٢)درس تعليمي لكل مهارة

الهدف التعليمي الأساسي: تعليم وتنمية المهارات الهجومية بدون كرة (مهارات القطع)

الأهداف السلوكية:

يــذكر الطالــب النــواحي الفنية لمهارات القطع

يربط الطالب بين حركة الذراع والجذع والقدمين اثناء تأدية المهارة

يعرف الطالب الشراكة الحقيقية بين العقل و الجسم في تعلم المهارة .

يترجم الطلاب المعلومات المعرفية عن المهارة التي يتعاملون معها إلى تعبيرات جسمية حركية.

يهتم الطالب بتعلم المهارة من خلال اللمس والحركة والتآزر في استخدام الجسد ككل

يستخدم الذكاء الجسمي الحركي لتأدية المهارة المطلوبة في الوقت المناسب تبعا لمواقف اللعب

ان يؤدي الطالب مهارات القطع تحت الضغط الدفاعي .

مقدمه عن مهارات القطع :

يجب أن يكون لدي اللاعب القدرة علي أن يصبح مفتوح أو في مكان بدون استخدام الحجز ولانجاز ذلك علي الطالب أجاده مهارات القطع واستخدام الذكاء في كيفية استخدام المهاره المطلوبه لموقف اللعب والتوقيت المناسب فهناك العديد من الانواع المختلفة لمهارة القطع ينفذها الطالبون خلال المباراة لعمل الحركات الهجومية الصحيحة من خلال التخلص من حلات الحجز الكثيرة .

بعض الإرشادات لتنفيذ مهارات القطع المؤثرة والصحيحة:

التوقيت هو مفتاح القطع الجيد

التوقيت الجيد يجعل اللاعب يصل في الوقت المناسب لاستلام كرة المناولة.

تنفيذ الخداع الجيد ومن ثم القطع السريع.

الاختيار المناسب لنوعية الحجز القطع الملائم لإنجاح عملية التمرير

القطع القريب من كتف المدافع هو أفضل الطرق لخلق فراغ وعدم الذهاب بعيداً عنه لان ذلك سيخلق له فرصه لتدارك فعالية الخداع واستعاده توازنه واخذ الوضع الدفاعي الصحيح مره ثانية.

استخدام الذكاء الجسمي حركي مقيد في اختيار نوع القطع المطلوب والتوقيت المناسب لأداء القطع وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة.

الدرس الأول

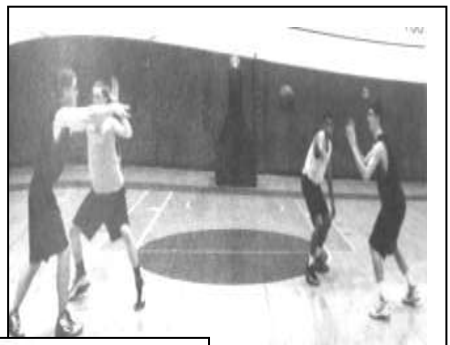
(القطع الأمامي) *Front Cut*

التهيئة:(٥) ق

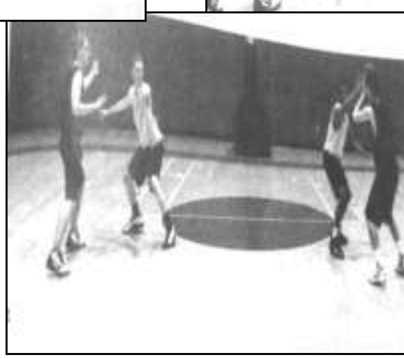
تمرينات إحماء عام الجري حول الملعب ٥ لفات

الإعداد البدني الخاص للمهارة:(١٠) ق

تمرينات إطالة ومرونة لعضلات ومفاصل الجسم .







الجزء الرئيسي: (٣٠) ق
الخطوات التعليمية والفنية للمهارة :

ينفذ هذا النوع من القطع عندما يكون المدافع خلف خط المهاجم وهو تحرك تقليدي لهجوم (give and go) وهي حركة هجومية جماعية تنفذ بين اثنين من المهاجمين عندما يتعرضان إلي الضغط الدفاعي .

فعلي اللاعب أن يناول الكرة إلي الزميل الأخر ثم يقوم بالقطع إلي السلة ليستلم مناولة راجعه لا جل التصويب أو التخلص من الضغوطات الدفاعية .

إن أساس هذه اللعبة يعتمد علي الحركة واستخدام أجزاء الجسم بالكرة أو بدونها فإما أن يخلق لنفسه فرصه التخلص من المدافع أو يحلق لزميلة الحائز علي الكرة فرصه اللعب ومن هنا يظهر أهمية استخدام الذكاء الجسمي حركي في توقيت وحسن استخدام المهارة في الوقت المناسب سواء للاعب نفسه أو اللاعب الزميل.

علي اللاعب المهاجم أن يقرأ جيدا موقع اللاعب المدافع بعد وقبل حركة التسليم والاستلام .

إذا تحرك المدافع مع اللاعب مستمرا في الضغط الدفاعي القريب هنا يجب علي المهاجم أن تكون حركة القطع انفجارية تاركا مدافعه خلفة .

أما إذا قام اللاعب المكلف بدفاعه بالتراجع إلي الخلف بعد المناولة فعلي المهاجم أن ينفذ الخداع وذلك بأخذ خطوه أو اثنين بعيدا عن الكره ثم وبحركة انفجارية يغير الطالب اتجاهه للقطع الأمامي لاستلام الكرة.

يقوم المعلم بعرض شريط فيديو خاص بالمهارة بتكنيك عالي لأحد اللاعبين المتميزين تكرار أداء المهارة وتكرار عرضها علي الطلاب لكي يستطيعوا تذكرها وتصورها ذهنياً.

ملاحظة خط سير الحركة بعد أداء المهارة من قبل المعلم بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة ومعرفة كيفية استخدام الجسم في أداء المهارة بشكل يتميز بالمرونة والتناسق والقوة والسرعة.

النشاط التطبيقي: (٢٥) ق

يترجم الطلاب المعلومات والمعارف التي تم اكتسابها من قبل المعلم عن المهارة إلى تعبيرات جسمية حركية مع تجزئة المهارة .

يقوم الطالب بأداء المهارة مع تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليًا بشكل مترابط ومتناسق.

أداء المهارة مع محاولة التركيز على جميع أجزاء المهارة بشكل منفصل ثم العمل على ربط المهارة الحركية ككل مع التنسيق مع أجزاء الجسم بشكل انسيابي.

تكرار أداء المهارة مع محاولة التركيز على جميع الأمور السابقة والعمل على ربط المهارة الحركية ككل وتحت ضغط اللعب ومع المهارات الأخرى.

يكلف المعلم طلبته بتمثيل مواقف اللعب (خلق تصور للمباراة) أو المنافسات وأداء المهارة المطلوبة.

دور المعلم :

وضع تساؤلات لتنمية الذكاء الجسمي حركي: باستخدام الإستراتيجية (٢٠) ق

كيف تقوم بأداء مهارة القطع الأمامي في حالات المدافع القريب أو البعيد ؟

يقوم المعلم بعرض حالات لعب علي الطالب وسؤاله عن ما هو التوقيت المناسب لاستخدام مهارة القطع الأمامي؟ مع تمثيل أداء المهارة كما في حاله اللعب

سؤال الطالب عن أجزاء الجسم المستخدمة في مهارة القطع الأمامي؟

سؤال الطالب علي التعبير عن موضوع الدرس(مهارة القطع الأمامي) بطريقه حركية ؟

سؤال الطالب عن الخطوات التعليمية والفنية لمهارة القطع الأمامي ويجب أن تكون استجابة الطالب بطريقه حركية وليس بالشرح النظري ؟

يقوم المعلم بتدريب المتعلمين بإصدار استجابات حركية متفق عليها تدل علي فهم وأخري تدل علي عدم الفهم أثناء تنفيذ المهارة المراد تعلمها.

دور المتعلم :

الرد علي تساؤلات المعلم بالحركة: (ويجب ان يكون الرد عن طريق الحركة)

دور المتعلم تنفيذ الاستجابات الحركية المتفق عليها مع المعلم لرد علي تساؤلات المعلم.

دور المتعلم تنفيذ المهارة (مهارة القطع الأمامي) للرد علي تساؤلات المتعلم الشفوية..

دور المتعلم تنفيذ الخطوات التعليمية و الفنية للمهارة بالحركة وإعطاء نموذج حركي للمهارة

إصدار استجابات حركية متفق عليها مع المعلم تدل علي فهم وأخري تدل علي عدم الفهم .

التدريبات باستخدام الذكاء الجسمي حركي :(٢٠) ق

يبدأ الطالب بممارسة استخدام الذكاء الجسمي حركي عن طريق تصور الأداء باستخدام العقل مع التركيز علي أجزاء الجسم المستخدمة في أداء المهارة وذلك للوصول للأداء الأمثل للمهارة ثم يقوم بتنفيذ المهارة

استرجاع المهارة ذهنيًا والعمل على استخراج الأجزاء الرئيسة والمهمة في عمل المهارة الحركية بشكل يتميز بالمرونة والتناسق والقوة والسرعة ثم يقوم بتنفيذ المهارة

يراجع الطالب تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليًا مترابطة ومتصلة وبنفس الوقت (عامل الزمن) اللازم لتنفيذها والذكاء الحركي في توقيت استخدام المهارة ثم يقوم بتنفيذها بمساعده زميل أخر.

التقويم :(١٠) ق

اختبارات (مهارية للمهارة المطلوبة)

كيف تقوم بأداء مهارة القطع الأمامي في حالات المدافع القريب أو البعيد ثم يعبر عن ذلك الطالب بالحركة

يقوم المعلم بعرض حالات لعب علي الطالب وسؤاله عن ما هو التوقيت المناسب لاستخدام مهارة القطع الأمامي (ثم يقوم الطالب بالإجابة عن طريق تنفيذ المهارة)

سؤال الطالب عن أجزاء الجسم المستخدمة في مهارة القطع الأمامي ثم يقوم الطالب بالإجابة عن طريق تنفيذ المهارة

سؤال الطالب علي التعبير عن موضوع الدرس(مهارة القطع الأمامي) بطريقه حركية.

سؤال الطالب عن الخطوات التعليمية لمهارة القطع الأمامي ويجب ان تكون استجابة الطالب بطريقه حركية اي تنفيذ الخطوات التعليمية للمهارة بالحركة وليس بالشرح.

الموضوع الثاني

مهارات الحجز (Screen Skills)

الزمن اللازم لتدريس المهارة:(١٢) ساعات.



عدد الدروس:(٢)درس تعليمي لكل مهارة

الهدف التعليمي الأساسي: تعليم وتنمية المهارات الهجومية بدون كرة (مهارات الحجز)

الأهداف السلوكية:

يذكر الطالب النواحي الفنية لمهارات الحجز

يربط الطالب بين حركة الذراع والجذع والقدمين اثناء تأدية المهارة

يعرف الطالب الشراكة الحقيقية بين العقل و الجسم في تعلم المهارة .

يترجم الطلاب المعلومات المعرفية عن المهارة التي يتعاملون معها إلى تعبيرات جسمية حركية.

يهتم الطالب بتعلم المهارة من خلال اللمس والحركة والتآزر في استخدام الجسد ككل

يستخدم الذكاء الجسمي الحركي لتأدية المهارة المطلوبة في الوقت المناسب تبعًا لمواقف اللعب.

أن يؤدي الطالب مهارات القطع تحت الضغط الدفاعي .

مقدمه :

الحجر هو مهارة هجومية هدفها مساعدة الزميل الذي يحمل الكره والذي لا يحملها ذلك بتطويق المدافع ومنعه من التحرك باتجاه الزميل المهاجم الذي يستغل عملية الحجز للقيام بالقطع أو التصويب أو استلام الكره والقطع والمحاورة أو لأجل التخلص من المدافع وإعطاء تمريره لزميل أخر، ويمكن أن يكون الحجز للاعب سواء بدون الكرة أو مستحوذ علي الكرة.

ومن مفهوم الحجز نري الأهمية واضحة لهذه المهارة في المساعدة لتنفيذ حركة فردية للاعب الزميل أو المساعدة في تطبيق خطة هجومية للفريق.

عوامل نجاح مهارة الحجز:

يجب دراسة الخصم (المدافع) دراسة جيده من حيث نقاط ضعفه وموقعه بالنسبة للزميل.

الاختيار المناسب لنوعية الحجز الملائم لإنجاح عملية إبعاد المدافع عن الزميل.

يجب إتمام الحجز بشكل صحيح من الناحية الفنية لان ذلك يسهل علي الزميل التحرك واستغلال الحجز لإتمام المهارات الأخرى.

التوقيت الجيد يجعل اللاعب يصل في الوقت المناسب لأداء مهارة الحجز للزميل حتى يستطيع أن يتخلص من الضغط الدفاعي .

استخدام الذكاء الجسمي حركي مقيد في اختيار نوع الحجز المطلوب والتوقيت المناسب لأداء الحجز وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة.

الدرس الأول

(الحجز الأمامي) *Front Screen*



التهيئة:(٥) ق

تمرينات إحماء عام الجري حول الملعب ٥ لفات

الإعداد البدني الخاص للمهارة:(١٠) ق

تمرينات إطالة ومرونة لعضلات ومفاصل الجسم .

الجزء الرئيسي: (٣٠) ق

الخطوات التعليمية والفنية للمهارة :

يستخدم هذا النوع من الحجز (الحجز الأمامي) لمساعدة الزميل للتصويب من الثبات أو القفز.

يقف اللاعب الحاجز أمام المدافع مباشرة والمسافة بين القدمين اعرض من الصدر (واسعة) .

تنشر الذراعان لمنع المدافع من التوجه أو المرور من الجانبين لغرض اعتراض الزميل.

يكون الحاجز مواجهاً لزميلة لغرض معرفة توقيت خروج الكرة من يده لإمكانية الدورات ومتابعه الكرة.

ومن هنا يجب علي المهاجم أن يصوب من أمام الحجز مباشرة ولا يتحرك إلي الجانبين لان ذلك يسهل علي المدافع النفاد والتقرب للدفاع عن الكرة .

يجب علي المهاجم متابعه الكرة لأنه أكثر اللاعبين معرفة بالاتجاه الذي سوف تذهب إليه وترتد منه الكرة .

إن أساس هذه اللعبة يعتمد علي الحركة واستخدام أجزاء الجسم بدون كرة فعلي اللاعب أن يخلق لزميلة الحائز علي الكرة فرصه للتصويب ومن هنا يظهر أهمية استخدام الذكاء الجسمي حركي في توقيت وحسن استخدام المهارة في الوقت المناسب سواء للاعب نفسه أو اللاعب الزميل.

علي اللاعب المهاجم ان يقرأ جيدا موقع اللاعب المدافع بعد وقبل حركة الحجز والأداء السريع للتصويب بعد الحجز مباشره .

يقوم المعلم بعرض شريط فيديو خاص بالمهارة بتكنيك عالي لأحد اللاعبين المتميزين

تكرار أداء المهارة وتكرار عرضها علي الطلاب لكي يستطيعوا تذكرها وتصورها ذهنياً.

ملاحظة خط سير الحركة بعد أداء المهارة من قبل المعلم بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة ومعرفة كيفية استخدام الجسم في أداء المهارة بشكل يتميز بالمرونة والتناسق والقوة والسرعة.

النشاط التطبيقي: (٢٥) ق

يترجم الطلبة المعلومات و المعارف التي تم اكتسابها من قبل المعلم عن المهارة إلى تعبيرات جسمية حركية.

يقوم الطالب بأداء المهارة مع تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليًا بشكل مترابط ومتناسق.

أداء المهارة مع محاولة التركيز على جميع أجزاء المهارة بشكل منفصل ثم العمل على ربط المهارة الحركية ككل مع التنسيق مع أجزاء الجسم بشكل انسيابي.

تكرار أداء المهارة مع محاولة التركيز على جميع الأمور السابقة والعمل على ربط المهارة الحركية ككل وتحت ضغط اللعب ومع المهارات الأخرى.

يكلف المعلم طلبته بتمثيل مواقف اللعب (خلق تصور للمباراة) أو المنافسات وأداء المهارة المطلوبة.

يضع المعلم تساؤلات لتنمية الذكاء الجسمي حركي: (٢٠) ق

كيف تقوم بأداء مهارة (الحجز الأمامي) في حالات المدافع القريب أو البعيد ؟

يقوم المعلم بعرض بعض حالات اللعب علي الطالب وسؤاله عن ما هو التوقيت المناسب لاستخدام مهارة (الحجز الأمامي) ؟

سؤال الطالب عن أجزاء الجسم المستخدمة في مهارة (الحجز الأمامي) ؟

سؤال الطالب علي التعبير عن موضوع الدرس مهارة (الحجز الأمامي) بطريقه حركية ؟

سؤال الطالب عن الخطوات التعليمية والفنية لمهارة (الحجز الأمامي) ويجب أن تكون استجابة الطالب بطريقه حركية وليس بالشرح ؟

يقوم المعلم بتدريب المتعلمين بإصدار استجابات حركية متفق عليها تدل علي فهم وأخري تدل علي عدم الفهم .

دور المتعلم :

دور المتعلم تنفيذ الاستجابات الحركية المتفق عليها مع المعلم لرد علي تساؤلات المعلم.

دور المتعلم تنفيذ المهارة (مهارة القطع الخلفي) للرد علي تساؤلات المتعلم.

دور المتعلم تنفيذ الخطوات التعليمية و الفنية للمهارة بالحركة وإعطاء نموذج حركي للمهارة

إصدار استجابات حركية متفق عليها مع المعلم تدل علي فهم وأخري تدل علي عدم الفهم .

التدريبات باستخدام الذكاء الجسمي حركي :(٢٠) ق

يبدأ الطالب بممارسة استخدام الذكاء الجسمي حركي بتصور الأداء باستخدام العقل مع التركيز علي أجزاء الجسم المستخدمة في أداء المهارة وذلك للوصول للأداء الأمثل للمهارة ثم يقوم بتنفيذ المهارة

استرجاع المهارة ذهنيًا والعمل على استخراج الأجزاء الرئيسة والمهمة في عمل المهارة الحركية بشكل يتميز بالمرونة والتناسق والقوة والسرعة ثم يقوم بتنفيذ المهارة

يراجع الطالب تصور الأداء ذهنيًا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليًا مترابطة ومتصلة وبنفس الوقت (عامل الزمن) اللازم لتنفيذه أو توقيت استخدام المهارة ثم يقوم بتنفيذها بمساعده زميل أخر

التقويم :(١٠) ق

اختبارات (مهارية للمهارة المطلوبة)

كيف تقوم بأداء مهارة (الحجز الأمامي) في حالات المدافع القريب أو البعيد ثم يعبر عن ذلك الطالب بالحركة.

يقوم المعلم بعرض حالات لعب علي الطالب وسؤاله عن ما هو التوقيت المناسب لاستخدام مهارة (الحجز الأمامي) (ثم يقوم الطالب بالإجابة عن طريق تنفيذ المهارة).

سؤال الطالب عن أجزاء الجسم المستخدمة في مهارة (الحجز الأمامي) ثم يقوم الطالب بالإجابة عن طريق تنفيذ المهارة).

سؤال الطالب علي التعبير عن موضوع الدرس مهارة (الحجز الأمامي) بطريقه حركية.

سؤال الطالب عن الخطوات التعليمية لمهارة (الحجز الأمامي) ويجب أن تكون استجابة الطالب بطريقه حركية أي تنفيذ الخطوات التعليمية للمهارة بالحركة وليس بالشرح.

الفصل السادس
الوسائط الفائقة (الهيبر ميديا)

مقدمة

- ماهية الوسائط الفائقة:

يستخدم مصطلح الهيبرميديا(Hypermedia)ليعبر عن الترابط بين أى من النصوص المكتوبة والرسومات والصور ولقطات الفيديو والمؤثرات الصوتية وعرضها كخبرات تعليمية ليتحكم فيها الطالب ويختار من بينها العناصر التي يتفاعل معها.

واستخدام الطلاب للوسائط فائقة التداخل الهيبرميديا (Hypermedia) لن يتم بمعزل عن المعلم حيث أن الطلاب ليس لديهم الخبرة كافية لاختيار عناصر المعلومات المناسبة لهم ويتركز دور المعلم هنا علي مساعدة الطلاب في تحديد وتوجيه اختياراته بين عناصر المادة التعليمية حيث يقل بذلك دور المعلم في عملية التوجيه والتصحيح ويتوقف تماما للطالب تدريجياً حتى يستطيع التلميذ الاعتماد على ذاته .

- مفهوم الوسائط الفائقة :

أكدت معظم الدراسات التي تناولت الوسائط الفائقة "الهيبرميديا" (Hypermedia) على محاولة وضع مفهوم محدد للهيبرميديا يظهر عناصرها وتراكيبها وخصائصها وسوف نتناول بعض هذه المفاهيم.

من الناحية اللغوية يتكون مفهوم الوسائط الفائقة (Hypermedia) من مقطعين المقطع الأول (Hyper) وتعني في اللغة الإنجليزية زائد أو زيادة، والشق الثاني (Media) يعني وسط أو وسائط وصيغة المفرد اللاتينية لكلمة (Media) هي (Medium) أو وسيط أو وسيطة أو الطبقة الوسطى من وعاء.

الهيبرميديا (Hypermedia)هي مصطلح يشير إلى النموذج النظري الذي تقوم عليه الوسائط المتعددة وهي عبارة عن كتلة من المعلومات تتضمن النص بالإضافة إلي المواد الصوتية والمرئية"، بينما يؤكد "ميشيل" (Michelle,١٩٩٩) "علي انها تعنى مجموعة برامج تتضمن نقاط من المعلومات تتصل بالروابط

والنقاط قد تكون فقرة من نص أو صوت أو قصاصة من فيديو أو أي نوع أخر من المعلومات أما الرابطة فتعنى العلاقة بين نقطتين".

الهيبرميديا (Hypermedia) هي تجميع لمواد الوسائل المتعددة التي تشمل على ملفات النصوص والصوت والصور والرسوم الثابتة والمتحرك وتصنيفها وتنظيمها والربط بينما بطريقة تفريعية ومتداخلة تمكن المستخدم من الانتقال والتجوال بحرية بين المعلومات من خلال مسارات لاخطيه وباستخدام إستراتيجيات بحث معينة للتوصل إلى معلومات أو المشاهدات المطلوبة بسرعة كبيرة.

الوسائط الفائقة هي إستراتيجية تعليمية تستخدم في نقل وتقديم المعلومات بصورة غير خطية والاستفادة بالمداخل الحسية للمتعلم البصرية والسمعية وتوفر التفاعل بينة وبين مجموعة من الوسائط التعليمية المتعددة والتي تخزن عليها المعلومات في صورة (نصوص مكتوبة، لقطات فيديو متحركة وثابتة، وصور، ورسوم متحركة وثابتة وأفلام وألوان متناسقة، وتسجيلات صوتية وموسيقي) والتحكم فيها بالسرعة وسهولة بحيث تسمح للمتعلم بتكوين ارتباطات منطقية تسهل الانتقال والقفز وحرية الحركة في أشكال غير خطية بين أجزاء المعلومات المخزنة والمجزئة إلى أجزاء صغيرة لتحقيق الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي بكفاءة وفعالية".

الوسائط الفائقة هي إستراتيجية تعليمية تقوم على إحداث ارتباطات لاخطية بين مجموعة من المعلومات والمعارف والمفاهيم تقدم من خلال برمجيات الكمبيوتر وتتضمن محطات معلوماتية (عقد) يربط بينها وصلات وروابط تتيح للمتعلم الإبحار في عمق المعلومة وحرية التنقل بين البناء المعرفي كما تشتمل علي فيض هائل من تكنولوجيا الوسائل المتعددة المستخدمة لعرض الرسالة التعليمية

الوسائط الفائقة عبارة عن "نظام يتضمن تجزئة المعلومات على شكل قد يكون نصاً ،رسماً بيانياً، صوتاً، فيديو، هذه الأجزاء من المعلومات ترتبط مع بعضها البعض بواسطة عقد (Nodes) وهي تشبه بذلك نظام الذاكرة في الإنسان حيث يستطيع المتعلم أن يبحر في الوسائط الفائقة بالطريقة والتسلسل والوقت الذي يراه مناسباً، كما أنه يستطيع القفز من مكان إلى آخر خلال هذا البرنامج

الوسـائط الفائقـة بـرامج تحتـوي علـى روابـط (Links) وأدوات إبحـار (Navigation Tools) تساعد المتعلم على الإبحار خلال المادة التعليمية المختزنـة في العديد من الأوساط مثل النص، الرسومات، الصوت، الموسيقى، الفيديو، وهذه القدرة على التحرك خلال المعلومات تعد نصف النظام، والنصف الثاني يتمثل في قدرة المتعلم على إعادة ترتيب المادة.

ومن خلال العرض السابق للمفاهيم المتعلقة بمفهوم الوسائط الفائقة يري الباحث أن مفهوم الوسائط الفائقة هي برامج تتضمن معلومات نصية متعددة الأنماط والرسوم والصوت وصور الفيديو والموسيقى وغيرها من الوسائط التي تتكامل مع بعضها البعض عن طريق الكمبيوتر والتي تستخدم في تقديم ونقل المعلومات للمتعلم والاستفادة بالمداخل الحسية والمعرفية لديه وتتضمن (عقد) يربط بينها وصلات وروابط تتيح للمتعلم الإبحار بين المعلومات بحرية وفق سرعته الذاتية.

الفرق بين الوسائط المتعددة والوسائط المتعددة التفاعلية والوسائط الفائقة :-

ليس من اليسير التمييز بين كل من الوسائط المتعددة(Multimedia) والوسائط المتعددة التفاعلية (Interactive Multimedia)والوسائط الفائقة (Hypermedia) وخصوصاً في مجال التربية حيث يوجد الكثير من الخلط بين هذه المفاهيم وخصوصاً بين علماء التربية، ويرجع هذا الاختلاف إلى الارتباط الشديد بين هذه المفاهيم واعتماد كل منها على الآخر في بعض الأحيان ولكي يظهر الفرق كان لا بد من الإشارة إلى تعريف كل مفهوم منها على حده مع شرح أسباب الخلط بين هذه المفاهيم كما يلي:

أ- الوسائط المتعددة :

تعرف الوسائط المتعددة(Multimedia) على إنها :

"التكامل بين أكثر من وسيلة واحدة تكمل كل منها الأخرى عند العرض أو التدريس ومن أمثلة ذلك المطبوعات، الفيديو، الشرائح، التسجيلات الصوتية، الكمبيوتر، الشفافيات، الأفلام بأنواعها) وباستخدام الوسائط المتعددة يمكن التعبير عن أي معلومة بأكثر من وسيلة (الصوت، الصورة، الحركة) وبالتالي يتم توصيل المعلومات بالشكل المناسب

"تعبيـر عـن دمـج أنظمــة مختلفــة (حاسـب، ونصـوص، ومرئيـات سـاكنة ومتحركـة، وصـوتيات واتصـالات) فـي نظـام واحد يضـع فـي متنـاول الإنسـان فـي منزلة أو في مكان عمله، أو فـي أسفاره مجموعة أدوات وتقنيـات تتيح لـه استعمال إمكانيات متعددة فـي نظـام متكامل ومتسـع ومتفاعل يوسـع آفـاق الاستخدام مـن بيئـة صـغيرة محدودة إلـى بيئـة متعددة الخـدمات غيـر مرتبطـة بالمكـان مستفيداً مـن كـل التطورات الحديثة بأسلوب ونظام عمل ميسر.

كلمة يونانية تنقسم إلى مقطعين هما: المقطع الأول (Multi)، وتعني العديد من أو المتعدد (Medium) وتعني قناة أو نظام الاتصال أو المعلوماتية أو الترفي، وهي تحتوي على أجهزة سمعية بصرية (Audio) مثل لكلام،الصوت،الموسيقى،والفيديو (Video) ومثـل الـنص، والرسـم، والصـور، والحركـة، والأفـلام، والتفاعليـة (Interactivity) عن طريق لوحة المفاتيح أو الفأرة.

"الأدوات المستخدمة فـي تقنيـات عـرض الصـوت والصـورة والـنص والأفـلام وغيرها من الأساليب المستخدمة فـي العمليـة التعليميـة، وأحدث وجـود الحاسـب فـي أيامنا هذه ثورة نوعية في القدرة على التعامل مع هذه التقنيات.

ب- الوسائط المتعددة التفاعلية :

الوسائط المتعددة التفاعلية (Interactive Multimedia) مصطلح يشير إلى " إدارة الكمبيـوتر التــي تتضــمن الـنص والجرافيـك والصـوت والفيـديو والرسـوم المتحركـة المجمعـة مـع التكـون أشـكال مـن العـروض السـمعية والبصـرية التفاعليـة للمعلومات والمعرفـة، وهـي تمكـن المـتعلم مـن التنقـل المباشـر فـي تتـابع المعلومـات، وتستخدم لتدعم التربية والتدريب وتستخدم كـأداة مرجعيـة كمـا إنهـا تـزود بـالعروض الديناميكية التفاعلية"

الوسائط المتعددة التفاعلية "عبـارة عن التخـزين الرقمـي واسـتدعاء المعلومـات (Digital-Media) ويقصد بالتخزين الرقمي إمكانية تخزين الصوت والصورة

والرسوم المتحركة والنصوص على ذاكرة الكمبيوتر أو على اسطوانات (CD-ROM) والتفاعلية (Interactive) هي الأشكال السابق الإشارة إليها كالصوت، الصورة، الخ ... "يمكن تخزينها بتتابع معين بحسب رغبة المؤلف أو برغبة المستخدم للبرنامج نفسه".

الوسائط المتعددة التفاعلية بأنها " تقنية حديثة تسمح للمعلومات بالتحرك في مختلف الجهات، كما انها تتيح للمتعلم السيطرة على تدفق المعلومات وهي تشمل مزيج من النص (Text)، الرسوم البيانية (Graphics)، الصور المتحركة (Animation) الفيديو (Video)، الموسيقى (Music)، والمؤثرات الصوتية (Sound Effects)

يمكن من خلال التعريفات السابقة : توضيح الفرق بين الوسائط المتعددة والوسائط المتعددة التفاعلية والوسائط الفائقة وكذلك توضيح العلاقة بين المفاهيم الثلاث والأسباب التي دعت إلى الخلط بين هذه المفاهيم وهي كالتالي:

يميز بين الوسائط المتعددة والوسائط المتعددة التفاعلية (Interactive Multimedia) فيكون الوسائط المتعددة التفاعلية عبارة عن "الوسائط المتعددة ولكنها أصبحت تفاعلية بعد استخدام الكمبيوتر، وهي أكثر مرونة واستعمال امن الوسائط المتعددة التعليمية السمعية والبصرية"

أما الفرق بين الوسائط المتعددة والوسائط الفائقة هو أن" الوسائط الفائقة معلومات فوقية يمكن أن تستخدم مع الكمبيوتر فقط بينما الوسائط المتعددة يمكن أن تستخدم مع أجهزة متعددة من ضمنها الكمبيوتر

الوسائط الفائقة "أنظمة تعمل على استخدام المنتجات بواسطة الكمبيوتر ووسائل الاتصال والصناعات التلفزيونية والخدمات الإعلانية عن طريق دمجها بواسطة الكمبيوتر".

يبين الجدول التالي الفرق بين المفاهيم الثلاث من خلال الجدول التالي:

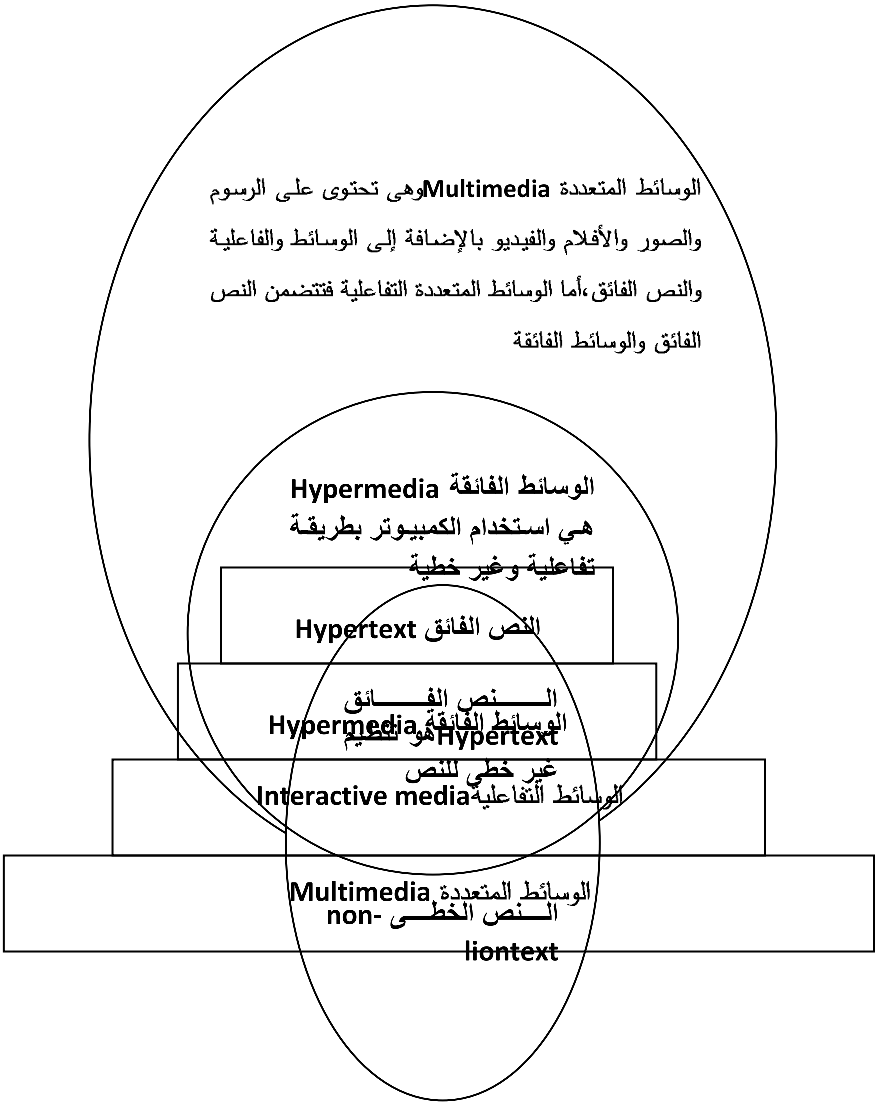
أوجه الفرق	الوسائط الفائقة	الوسائط المتعددة التفاعلية	الوسائط المتعددة
طريقة العرض	تعرض بواسطة الكمبيوتر فقط	تعرض بواسطة الكمبيوتر أو الفيديو التفاعلي	تعرض بواسطة الكمبيوتر أو بدونه
درجة الحرية	متوسطة	كبيرة	لا توجد
العمومية	اقل عمومية من الوسائط المتعددة التفاعلية أو الوسائط المتعددة	الوسائط الفائقة جزء منها ولذلك فهي أكثر عمومية منها	أكثر عمومية من الوسائط المتعددة التفاعلية أو الوسائط الفائقة
الروابط	تحتوى علي روابط	لا تحتوى علي روابط	لا تحتوى علي روابط
العقد المعلوماتية	تحتوي علي عقد معلوماتية	تحتوي علي عقد معلوماتية	لا تحتوي علي عقد معلوماتية
المكونات	تتكون الوسائط الفائقة من النص الفائق ، الرسوم الثابتة والمتحركة والصوت،الموسيقى روابط وعقد معلوماتية	تتكون من الوسائط الفائقة والوسائط المتعددة مثل الفيديو التفاعلي	تتكون من وسيلة أو أكثر من الوسائل التعليمية سواء تعرض بواسطة الكمبيوتر أو بدونه

جدول (٣)

الفرق بين المفاهيم (الوسائط الفائقة- الوسائط المتعددة التفاعلية- الوسائط المتعددة)

شكل (١٠)

يوضح الفرق بين النص الفائق
والوسائط الفائقة والمتعددة والتفاعلية من حيث العموم والشمول



شكل (١١) يوضح الفرق بين الوسائط المتعددة والوسائط المتعددة التفاعلية والوسائط الفائقة والنص الفائق من حيث المكونات

أهمية الوسائط الفائقة التداخل:

من أحدث وسائل التكنولوجيا في العملية التعليمية

هي تعتبر استخدام فريد للكمبيوتر في تقديمه للمعلومات وذلك يتمثل في قدرتها على تنظيم عناصر المعلومات وتغلبها على الطريقة الخطية (التقليدية) لاستعراض المعلومات بعيداً عن قراءة وفهم المعلومات بالترتيب المتسلسل .

إكساب الدارس أو المتعلم الثقة بالنفس نتيجة تحمله مسئولية التعليم والاعتماد علي قدراته الخاصة.

تتيح للطالب حرية التنقل والاختيار فيما بينها وذلك ليختار ما يناسبه من بين ما يعرض عليه.

تحقيق مبدأ التدرج في التعليم من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب.

خصائص الوسائط الفائقة:

بيئة برمجية تعليمية تستخدم في تصميم برامج الحاسب الآلي التعليمية.

النصوص فائقة التداخل Hyper Text جزء من الوسائط فائقة التداخل Hypermedia ووصلات الترابط تتوافر في كليهما.

تشمل جميع عناصر المعلومات من نصوص ورسوم وصور ولقطات فيديو وحركة مؤثرات صوتية.

تعمل على الربط بين جميع عناصر المعلومات.

حرية التلميذ في التنقل بين عناصر المعلومات باستخدام وصلات الترابط وفقاً لأهدافه التعليمية واحتياجاته الخاصة.

يستخدمها الطالب بالتحكم فيها والتفاعل معها ومن ثم فهي تتمتع بالفاعلية.

كما تتميز أيضا بعدة خصائص يمكن تصنيفها في بعدين أساسيين هما:

- البعد الأول : أشكال أنظمة الوسائط الفائقة وتتضمن:

وحدة المعلومات.

الروابط.

طرق الإبحار.

البناء التنظيمي لشبكة عمل الأفكار.

قاعدة البيانات.

- البعد الثاني : طرائق تفاعل المتعلم والمؤلف مع الأنظمة:

فعالية التحكم الديناميكي وتحكم المتعلم

التعاون والتعليق.

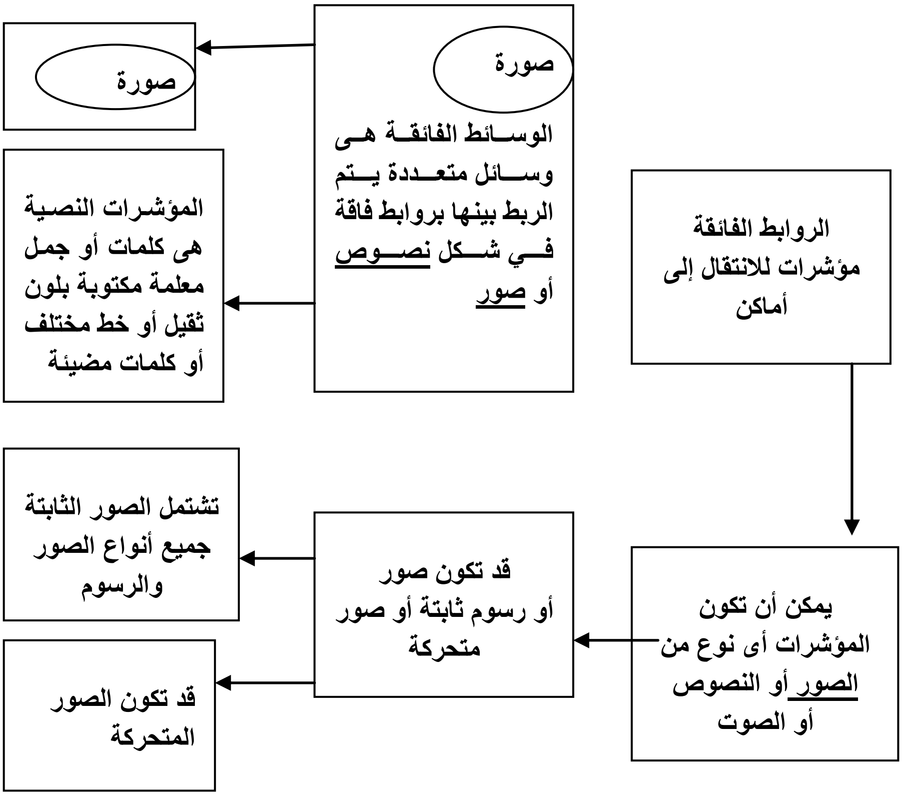
بيئة البناء أو التركيب

متغيرات الوسائط فائقة التداخل

بنايات الوسائط فائقة التداخل.

مكونات الوسائط فائقة التداخل:

الوسائط الفائقة برنامج كمبيوتر يتكون من عده صفحات (عقد) وتحتوي كل صفحة على أشياء وقد يكون هذا الشيء نصاً أو صوره أو صوت وتترابط هذه الصفحات فيما بينها بروابط links ويمكن للفرد التنقل من صفحة إلي أخري بطريقة تفرعية غير خطية بالنقر على هذه الروابط التي قد تكون كلمات معلمة أو صوراً فمن خلال الوصلات الداخلية للعقد (المحطات المعلوماتية) والروابط بين هذه العقد فإن مستخدم هذه البرمجيات يمكنه الوصول إلى موضوعات متسعة التنوع في شبكة عمل المعلومات والشكل التالي يوضح مكونات تلك الوسائط .



شكل رقم (١٢) مكونات الوسائط الفائقة

أشكال الوسائط الفائقة :

تختلف أشكال الوسائط الفائقة تبعاً لطريقة تنظيم الروابط (Links) الموجودة بين قطع المعلومات- العقد - (Nodes) المتضمنة في الوسائط الفائقة التعليمية، على الرغم من أن الوسائط الفائقة تظهر بعدة أشكال (Forms)فإنها جميعاً تقدم نوعاً خاصاً ومتطورًا من بيئات التعليم.

وهناك ثلاثة أنواع من أشكال الوسائط الفائقة حسب طبيعة الروابط (Nature Of The Links) كالتالي :-

أ- شكل الارتباط الخطي :

يطلق عليه أحياناً أحادى النهاية (At One End) ويمكن أن يوصف بأنه نظام توصيل العقد في تسلسل محدد، وتكون فيه الوسائط الفائقة تشبه النص التقليدي، (Conventional Text) والارتباط الخطى يجبر المتعلم على تسلسل تعليمي محدد خطط له من قبل المبرمج،وأكثر المواد التعليمية التي طورت خلال الشبكة العنكبوتية العالمية (WWW) كانت تتخذ الشكل الخطي (Linear-Form) حيث إن المواد التعليمية تعرض بشكل متسلسل مرتبط بصلات (Links) بالمواقع الأخرى،والعقد (Nodes) التي يستطيع المتعلم الاختيار من خلالها والتيمن المتوقع أن يقوم المتعلم بزيارتها مع أن تسلسلها مرتبط بوثيقة رئيسية.

ب - شكل الارتباط الهرمي :-

في هذا الشكل يعطى للمتعلم حرية أكثر في اختيار الطريق المناسب له خلال المواد التي يريد تعلمها، حيث تقدم المواد التعليمية في هذا الشكل مع تنوع زوايا التخطيط مما يعطى المتعلمين حرية أكثر في اختيار طرق التعلم المناسبة له،ويشيع استخدام الشكل الهرمي(Hierarchial) في الموسوعات الإلكترونية، والتي يترك للمتعلم اتخاذ القرار للتحرك من خلال البيئة المبنية هرميا للبحث عن المعلومات.

جـ- شكل الارتباط المرجعي :-

في هذا الشكل تقدم بيئة تعليمية غير منتظمة متعددة الخيارات بواسطة الروابط (Links) بين العقد المساعدة، وفي هذا الشكل يكون المتعلمون أحراراً في التحرك بين العقد المساعدة من خلال الروابط المرجعية، ومن الأمثلة الجيدة للوسائط الفائقة ذات الشكل المرجعي (الموقع الإستدلالي) (Investigating Lake) حيث يحتوى على روابط مرجعية

ويتلخص النمط الثالث في وجود روابط مرجعية (Referential) كإستراتيجية دائماً ما تكون سهلة الإنشاء، حيث يتم في هذا النمط تخزين المعلومات وبعد ذلك يتم إنشاء وثائق تحتوي على سلسلة من الروابط (Links) إلى هذه المواقع ويتميز هذا النوع بحرية المتعلم في التجول عبر المادة وتعدد طرق عرض المادة التعليمية

وهذا الشكل الأخير يمثل المعنى الحقيقي للوسائط الفائقة وينطبق عليها تعريف الوسائط الفائقة الحالي بأنها تنظيم للمعلومات بشكل مترابط بواسطة شبكة من العقد والروابط مثل الكتاب الإلكتروني

شكل (١٣) أشكال الوسائط الفائقة

ويتوقف على شكل الارتباط دور كل من المعلم والمتعلم في العملية التعليمية، لذلك عند تصميم الوسائط الفائقة التعليمية يجب أن يوضع في الاعتبار مبكراً طريقة الارتباط التي سوف تستخدم، وهذا القرار يجب أن يكون مستنداً على مخرجات التعلم وطبيعة المتعلمين وخصائصهم، فالارتباط الخطي يتضمن أقل مستوى من اتخاذ القرار والتحكم من جانب المتعلم بينما يكون للمعلم دور كبير في التأثير على المعلومات التي يصل إليها المتعلمون.

أما في الارتباط الهرمي والارتباط المرجعي فغالباً ما يقتصر دور المعلم على الآتي:

التوجيه (Orientation) ويكون للمتعلم حرية التحرك خلال المادة التعليمية.

الإبحار (Navigation) ويكون الإبحار بعدة طرق لا يجبر المعلم المتعلمين على اختيار أحدهما

المعلم مجرد مرشد للأماكن التي يزورها المتعلم.

يستطيع المتعلم التحكم في الطباعة، تغيير اللون(Coloar, Tuographic) النص واضح المعالم البساطة وثبات التصميم -Simplicity-And) (Consistency وهذا كله يقلل من دور المعلم ويعطي المتعلم قدرًا أكبر من الحرية في تعلمه للمادة التعليمية.

أنظمة الوسائط فائقة التداخل :

تعتبر أنظمة الوسائط عملاً تعاونياً متعدد الأبعاد فيعمل على تقسيم المعرفة في نماذج تقليدية تتميز باستخدام برامج تعليمية مثل منسق الكلمات، والصور المبسطة، والإيضاحات والاتصال عبر الأقمار الصناعية والناشر المكتبي وذلك من خلال عمل الحاسب الآلي.

وتتكون أنظمة الوسائط فائقة التداخل من:

المعلومات أو أنظمة البيانات (النص،الصور،الرسوم)

البرامج التعليمية ومن خلالها يتم تناول المعلومات

الأجهزة والأدوات التعليمية أو التكنولوجيا المتقدمة مثل مخرجات الصور والوسائل البينية للاتصال ولوحة المفاتيح وأقراص الليزر والقلم الضوئي.

نظام الاتصالات الرابط بين هذه الأجزاء من المعلومات والبيانات .

مميزات الوسائط الفائقة التداخل:

إن الوسائط الفائقة تقدم الكثير من المميزات للمستخدم وذلك من خلال التكيف مع الفروق الفردية كما تتيح للمتعلم التحكم في مسار دراسته وتمكن المتعلم من أن يصل إلى المعلومة مباشرة أو أن يتجول خلال تلك المعلومات ويمكن للنظام أن يقدم واجهه تعامل مخصصة لكل متعلم مع مستويات متعددة من التوجيه والإرشاد..

توصلت العديد من الدراسات والبحوث العلمية ذات الصلة بمجال الوسائط الفائقة إلى وجود العديد من المميزات وقد قام الباحث بتلخيصها فيما يلي:

١- التفرغ وعدم التتابع :

يتم تنظيم المعلومات في برامج الوسائط الفائقة بطريقة غير خطية أي تفرعية فلا يوجد تتابع محدد للانتقال من إطار إلى أخر وتنظيم المعلومات بهذه الطريقة تتيح للمتعلم الإبحار لاكتساب المعلومات التي تتناسب مع قدراته واهتماماته وتساعده على التعلم بالاكتشاف وهي بذلك تساعده على اكتساب المعلومات والمفاهيم والحقائق التي يتطلب استيعابها قدرة على التفكير.

٢- تضاخم المعلومات(السعة العالية):

حيث توفر الوسائط فرصة تجميع المعلومات التي يتم تخزينها من مصادر متنوعة حيث أن الوسائط الفائقة هي الأسلوب الأمثل لبناء بنك يضم مكونات هائلة من المعلومات التي ترتبط فيما بينها بروابط منظمة كما توفر مناظرة كامل

للمعلومات Information Landscapes والتي تساعد المتعلم على التجول فيها وتكوين رؤية كاملة للموضوع.

٣- الارتباطات بين المعلومات:

يتم في برامج الوسائط الفائقة ترابط المعلومات الدقيقة في شكل شبكة عمل بطريقة تساعد على الانسياب والتدفق المستمر لها فهي ليست فقط أداة مناسبة وقادرة على عرض المعرفة الأساسية للموضوع ولكن هي أيضا الأداة التي تجعل المستخدمين قادرين علي بناء المعرفة الأساسية الخاصة بهم لعمل ارتباطات ذات معنى بين الأفكار التي يدركونها.

٤- السرعة:

إن طبيعية الوسائط فائقة التداخل كنظام شبكي يضم مجموعة من المحطات المترابطة تسهل الوصول إلي محطات المعلومات بإشكالها المختلفة واسترجاعها بسرعة كبيرة من أي موقع بالبرنامج.

٥- التفاعلية:

حيت يتم عرض المعلومات في أشكال متعددة من (نص، ورسوم متحركة، وصوت)، ومن ثم يستطيع المتعلم التفاعل مع المعلومات المتضمنة في أي من هذه الأشكال أو بالبرمجة بينها من خلال الضغط على احد من المفاتيح مما يجعل المتعلم قادراً على الاستفادة من المعلومات المعروضة بشكل أكثر فعالية الأمر الذي يؤدى إلى رفع العملية التعليمية.

٦- مراعاة الفروق الفردية:

تراعي برامج الوسائط الفائقة ذاتية المتعلم بإعطائه الحرية في الإبحار والتجول خلال البرنامج حين أن كل متعلم يستطيع التحكم في بيئة التعلم والتفاعل مع المعلومات المقدمة والاستفادة منها بالطريقة التي تناسبه وتعمل على توفير الفرص للمستخدم للسيطرة على النهوض بدراسته وإتمام عملة بتوجيهه وتزويده بكل ما يساعده على التعلم الذاتي.

٧- تثبيت التعليم:

حيث توفر أنظمة الوسائط فائقة التداخل للمتعلم مجموعة من الآليات لتحسين عملية تثبيت المعلومات وذلك من خلال قيام المتعلم بالتنقل والتحرك بين المعلومات ومن ثم يتم تحديث الروابط المتصلة بتلك المعلومات بطريقة تؤدي إلى الحصول على تعلم ثابت.

٨- الحث على العمل التعاوني:

إن العديد من المبرمجين والمؤلفين وكذلك المتعلمين يستخدمون هذه النظم لنقل وتفسير أعمالهم ونشرها فيما بينهم بما يساعد على الرقي وتطوير الأفكار.

٩- التنوع:

تقدم عروضاً متعددة ومتباينة والتنوع في أساليب وطرق الإبحار مما توفر بنية تعلم تتسم بالتعلم الحر والنشط فلا توجد أية قيود على تحرك المتعلم وسيره في البرنامج.

١٠- تحويل المجردات إلى محسوسات:

إن تمثيل وتحويل الواقع وعملياته التي يتم تقديمها من خلال الوسائط المتعددة تعمل على إظهار العديد من الإيضاحات التي يحتاجها المتعلم، وعلية فإن الوسائط الفائقة التداخل تظهر بدورها تلك الإيضاحات بالإضافة إلى إظهار العلاقات التي تجعل من المجردات محسوسات مما يزيد من فعالية المواقف.

مشكلات الوسائط فائقة التداخل:

على الرغم من المزايا المتعددة للوسائط الفائقة إلا أنها تعاني من بعض المشكلات التي تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها وتتمثل فيما يلي:

عدم توافر الخبرة والدراية الكافية لدى المعلمين وكذلك وجود بعض الخوف والظن أن استخدامها مقصور علي المتخصصين فقط مما قد يحد من استخدام تلك الوسائط

تعريف الروابط بين العقد يمثل مشكلة أخري مع الوسائط وعلى المؤلف أن يعرف بوضوح كل رابطة بين كل عقدة وبذلك فإن وجود هذه الروابط سوف يخلق شبكة عمل من المعلومات المطلوبة

عجز الإمكانيات المادية المعملية المتاحة عن المساهمة في استخدامها.

إمكانية حدوث عدم تكيف المستخدم مع نظام الوسائط الفائقة فبنية النظام قد تشوش استيعابه أو تربكه خاصة المستخدمين من ذوي القدرات الاستيعابية الضعيفة وعدم التكيف أو عدم التوافق هو النتيجة الطبيعية للإبحار الاستكشافي

التدفق الكبير للمعلومات الموجودة في قاعدة البيانات للوسائط قد يؤدي إلى صعوبات في التحصيل المعرفي.

بعض نظم الوسائط الفائقة قد تضحي بمدى العمق في المعلومة لحساب الاتساع فيها أي تسعى لتقديم معلومات كثيرة على حساب التفصيلات الدقيقة من المعلومة.

إنتاج برمجيات الوسائط فائقة التداخل:

لاحظ المؤلف بأن الوسائط الفائقة تتفق حول مجموعة من الخطوات الأساسية وأن اختلفت في بعض الخطوات الفرعية إلا أن الخطوات الأساسية واحده وهى:

أولاً : مرحلة التحليل : Analysis phase

وتشتمل هذه المرحلة على الخطوات التالية:

تقدير حاجات المتعلمين.

تحديد خصائص المتعلمين.

تحديد الأهداف العامة والأهداف السلوكية.

تحديد المستويات التعليمية.

بيئة التعلم.

ثانياً: مرحلة التصميم التعليمي :

Stage of instructional design

وتشتمل هذه المرحلة على الخطوات التالية:

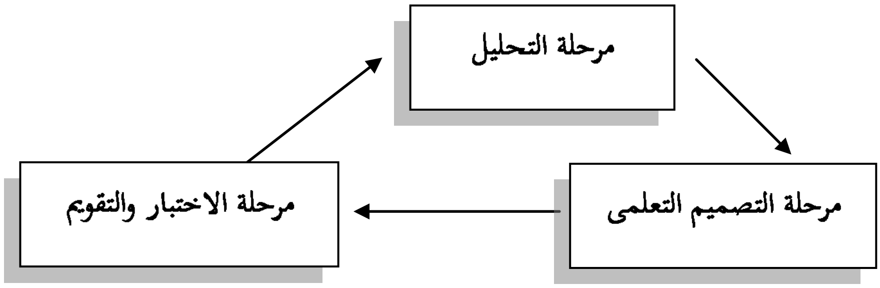
تصميم النموذج التعليمي.

إعداد مخطط البرمجية التعليمية (البرمجية الأولي) وتشمل علي :

أ- السيناريو ب- القصة المصورة ج- خريطة التدفق

البرمجية النهائية

ثالثاً: مرحلة التقويم: Phase calendar



شكل (١٤) يوضح مراحل إنتاج برمجيات الوسائط فائقة التداخل

القيم التربوية للوسائط فائقة التداخل :

تعد الدقة في تصميم برامج الوسائط من الأشياء التي تساهم بشكل كبير في تحقيق العديد من أهداف التعليم ومن ثم يمكن أن تساهم في تكوين مجموعه من القيم التربوية والتي تمثلت فيما يلي:

مساعدة المتعلم على اكتساب المعارف والمفاهيم التي يتطلب استيعابها وقدرة على التفكير المجرد وذلك بما يحويه من توازن بين ما يكتشفه المتعلم بنفسه وما يقدمه له البرنامج.

التدريب على مهارات التفكير العلمي أثناء استخدام الطلاب للبرنامج.

تشجيع الطلاب كي يشاركوا المسئولية في التعلم الجماعي.

تنمية بعض المهارات لدى المتعلم وتحسين اتجاهاته نحو استخدام للحاسب الألى .

تزيد من تفاعل الطلاب في العملية التعليمية .

توجيه المتعلم وتحفيزه على التعلم الفردي ليكون دورة الفعال الإيجابي النشط.

تساعد في تصميم وتطوير أي مقرر تعليمي.

تزويد المتعلم بالتغذية الراجعية الفورية التي تدعم استجابته الصحيحة أما إذا كانت استجابته خاطئة فإن التغذية الراجعة الفورية تشخص ما وقع فيه من أخطاء أو تقوم بتصحيحها وعلاجها.

تزيد من مقدرة الطلاب على فهم العلاقات التبادلية ووجهات النظر المتنوعة.

تنمية الاتجاه الإيجابي نحو العلم والتعلم حيث يقتصر دور المعلم على التوجيه والإرشاد.

توظيف الوسائط الفائقة في العملية التعليمية:

هناك ثلاث مستويات لاستخدام الوسائط الفائقة في المجال التربوي على أساس مدى التفاعل بين البرنامج والمتعلم وهذه المستويات هي:

- المستوي الأول:

برمجيات الوسائط للقراءة فقط (قراءة الوسائط الفائقة):

في هذا المستوي لا يكون لدى المتعلم تحكم فى البرنامج وهذا يصلح للمتعلمين الذين لا يستطيعون تقرير ما يريدون أو ما يجب عليهم عمله وهذا المستوى يشبه الكتب المقروءة فهؤلاء المتعلمين لاينتني لديهم مهارات التفكير الناقد ويستخدمها المعلم لشرح أو توضيح مواضيع التعلم بالأمثلة.

- المستوي الثاني:

برمجيات الوسائط الفائقة التشاركية (المشاركة في الوسائط الفائقة):

يكون المتعلمون في هذا المستوي أكثر نشاطاً ومشاركة في عملية التعلم وهذا المستوي أقرب ما يكون بالمكتبة منها إلى الكتاب فيوجد العديد من مصادر المعلومات المتاحة والتي يكون المتعلم له حرية التصرف في اختيار أي المعلومات التي يريدها

- المستوي الثالث:

برمجيات الوسائط الاستكشافية (الوسائط الاستكشافية):

يكون لدى المتعلمين إمكانية الاستكشاف وتكوين مفاهيم حول ما يريد تعلمه،بما لدية من إمكانية الوصول تقريباً لأي نوع من المعلومات وهذا المستوى من البرمجيات أكثر فائدة مع المتعلمين الذين لديهم معارف سابقة عن مفهوم معين يحاولون الاستزادة حوله لما يتجه لهم من تحكم أعلي في تعلمهم.

الوسائط فائقة التداخل في مجال التربية:

تستخدم الوسائط الفائقة في عدده مجالات ولكن أياً كان المجال فهي تمثل خبرة تعليمية للمتعلم فإن مفهومها يتسع بدرجة كبيرة حيث يتيح للمتعلم اختيار المسار المناسب للوصول إلى المعلومات المرتبطة معاً مما يتيح للمتعلمين من جميع الأعمار استخدام الوسائط فائقة التداخل للتعلم الفردي أو الذاتي ويعتبر إست خدامها في التربية شيء مثير ومميز لتقديم برامج للمتعلم تتيح حرية الاختيار فتكون أكثر فاعلية من طرق التدريس التقليدية مما يخلق الدافع الذاتي للتعلم والذي يظهر بوضوح عند الإبحار الناجح داخل البرنامج وذلك يؤكد على أن أحد المميزات الرئيسية للوسائط في مجال التربية هي ما تحققه من مستوى عالي من المشاركة الفعالة التي تعمل على انتشار تطبيقات الوسائط في مجال التربية.

دور تكنولوجيا الوسائط فائقة التداخل في المؤسسات التعليمية وقيمتها التربوية:

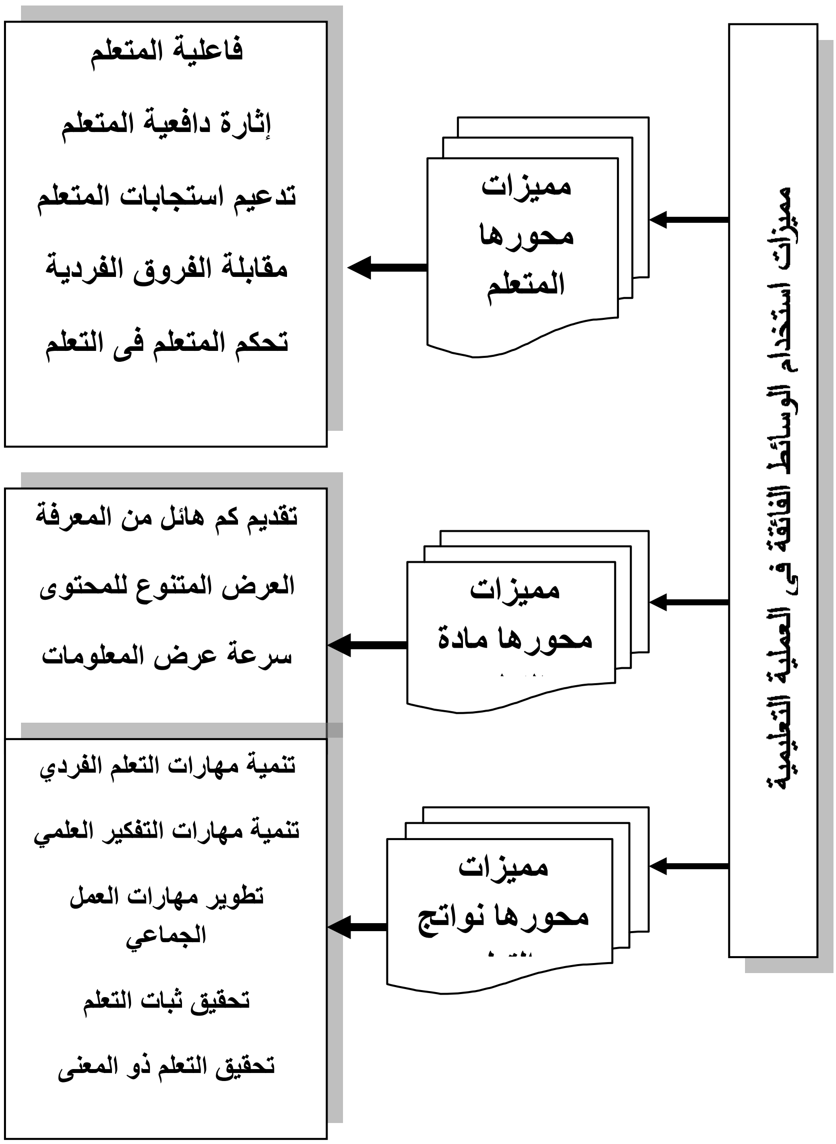
إن استخدام تكنولوجيا الوسائط في المدارس يهدف إلى إعداد بيئة تعليمية تتحقق من خلال عملية التعلم بكفاءة وفعالية ويمكن استخدامها في المؤسسات التعليمية بطريقتين إما كتطبيقات تدريبية أو كأدوات تأليف إلا أن معظم المدارس تستخدمها كتطبيقات تدريبية

دور المعلم عند استخدام برامج الوسائط الفائقة التداخل في العملية التعليمية:

إن المعلم يجب أن يعتاد على أدواره المختلفة عند استخدام تكنولوجيا الوسائط في العملية التعليمية حيث يتحول دور المعلم من ملقن إلى:

١- الموجه والمرشد:حيث يوضح المعلم للمتعلمين كيفية استخدام الوسائط الفائقة وما هي الإجراءات والمهارات استخدامها أثناء عملياتهم التعليمية.
٢- مبسط ومسهل:دور المعلم كمسهل ومبسط في عرض وتقديم تكنولوجيا الوسائط الفائقة للمتعلمين يتمثل في شرح فوائد استخدام برامجها في العملية التعليمية بالإضافة إلى تحفيزهم على استخدامها في بيئاتهم التعليمية.
٣- منظم:يتمثل دور المعلم كمنظم في إخضاع البيئة التعليمية للمتعلمين من خلال اختيار وتنظيم أجهزه وبرامج الكمبيوتر وعندما يقوم بهذا الدور الجديد فإنه يحتاج إلى تعلمه واستخدام أساليب تكنولوجية حديثة لإدارة البيئة التعليمية وتهيئة المناخ التعليمي المناسب لعملية التعلم.

وتتبلور مميزات استخدام الوسائط فائقة التداخل في بيئات التعليم والتعلم في:



الشكل يوضح مميزات استخدام الوسائط الفائقة في بيئات التعليم والتعلم

استخدام الوسائط الفائقة في تعلم كرة السلة:

إن إتقان الحركة بتفاصيلها الجزئية بسرعة واكتشاف الأخطاء ومعالجتها لا يمكن أن يتم بدون علاقة واعية بالمادة التي يتم تعليمها وكذلك بفاعلية المتعلمين فبدون هذين العنصرين لا يمكن أن تنجح العملية التعليمية . وإذا ما أدرك التلميذ أثناء تعلم المهارات الأساسية كيفية الأداء الحركي وكذلك الأهداف المختلفة لأداء كل منها في مختلف الظروف، وكيفية التصرف في المواقف المختلفة فإذا ما استطاع المعلم الوصول إلى هذا الوعي والفاعلية للتلميذ فإن هذا يجعل العملية التعليمية إيجابية وذات فاعلية وهدف وبهذا يتحقق لها النجاح الكامل.

إن استخدام الوسائل السمعية والبصرية في العملية التعليمية يساعد التلميذ على أن يدرك بسرعة العمل الذي يجب عليه أن يؤديه كذلك فإن الفكرة الواضحة عن الحركة تساعد على فهمها وإتقانها

كذلك فإن نجاح هذا العنصر كوسيلة تعليمية يتوقف على كيفية استغلاله، وهو يستلزم عمل نموذج مرئي مصحوب بشرح وتحليل للحركة . واستخدام الوسائل السمعية والبصرية في تعلم كرة السلة يقتضي استخدام مختلف الوسائل على نطاق واسع وتأمين سبل العرض.

ولهذا فإن استخدام الوسائط الفائقة بواسطة الكمبيوتر في تعليم المهارات الأساسية لكرة السلة وسيله ناجحة وهادفة حيث أنها تقدم وسائل تعليمية عديدة منها: "مشاهدة مباريات، الصور الفوتوغرافية،الأفلام المتحركة والثابتة، الرسومات، المشاريع، النماذج، اللوحات " وأهم ما يمكن أن يقال بخصوص الوسائط الفائقة أنه يخلق تصويراً حقيقياً واقعياً عن الحركة التي يجب على اللاعب أن يؤديها.

لذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية وإتقانها غير منفصل عن وأن تتم العملية في ارتباط وثيق بعضها ببعض المعروف منها وغير المعروف مع مراعاة الترتيب التصاعدي للمادة بحيث تكون مادة الدروس مرتبطة بتلك التي ستدرس في الحصة القادمة، أما المادة الجديدة فتعتمد على تلك التي سبق تعلمها . وهذا يتطلب تخطيطاً شاملاً للبرنامج التعليمي الذي سوف يقدم للتلميذ كوسيلة تعليمية وأن يكون اختيار المادة سليماً وفي نفس الوقت تكون عملية الانتقال من حركة إلى أخرى أو

من مهارة أساسية إلى مهارة أخري سلسة مع مراعاة التتابع الدقيق في هذا الانتقال والتي تتبع الشروط التالية:

أ- من البسيط إلى المعقد. ب- من المعلوم إلى المجهول .

جـ- من السهل إلى الصعب. د-من الشائع إلى الأقل شيوعاً.

صعوبات استخدام الوسائط الفائقة وكيفية التغلب عليها في تعليم المهارات الأساسية في كرة السلة:

أظهرت نتائج العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت الوسائط الفائقة كثيرًا من الصعوبات العامة التي تواجه المتعلم عند التعامل معبرا مجال وسائط الفائقة التعليمية أثناء التعليم بوجه عام ومن هذه الصعوبات التجزئة(Fragmentation) مشكلة الملاحة والتوجيه، (Navigation and Orientation)، اضطراب الإحساس بالمكان والاتجاه (Disorientation)، الحمل المعرفي الزائد (Cognitive Overload) النقص في الفهم (Lake of omprehension)، ومشكلات الوصول للمعلومات (Problems With Access of Information)، وقد حاول الباحث التغلب على هذه الصعوبات، وفي ما يلي أهم هذه الصعوبات وطرق التغلب عليها:

<u>أ- التجزئة (Fragmentation):</u>

كشف عدد من الدراسات السابقة عن بعض الصعوبات والمشكلات التي تنتج عن التعلم بواسطة الوسائط الفائقة بسبب تجزئة المعلومات وتقديم المادة المتعلمة كعناصر منفصلة، مثل تقديم كل درس من دروس مادة التربية الرياضية منفردًا، وعدم الربط بين الوسائط المساعدة مثل: (النص، الصوت، الصور، الرسوم البيانية، الخرائط، الفيديو) الأمر الذي ينتج عنة نقص في الترابط والسياق مما قد يؤدى إلى ظهور الوثيقة كسلسلة منفصلة بدلا من معلومات متماسكة العناصر، ولحل هذه المشكلة قام الباحث بالآتي:

- جعل الوسائط التعليمية المساعدة متكاملة، يكمل بعضها البعض الآخر في تتابع منطقي مثال ذلك: درس التمريرة الصدرية "في كرة السلة"، حيث يوضح النص وصف الأداء الفني لشكل المهارة،وتقدم (الصور) الخاصة بالمهارة شكل الأداء وشكل الجسم أثناء تأدية المهارة، في حين(الفيديو التعليمي) يوضح كيفية

تعلم وأداء المهارة بالشكل الصحيح، وبذلك تتكامل الوسائط المختلفة مع بعضها البعض بحيث تصل في النهاية المعلومة كاملة للطالب

- جعل الروابط لا تؤثر على الشكل العام للوثيقة المعروضة.
- تحسين أنظمة الإبحار والملاحة عبر الوثيقة بشكل لا يجزئ المادة المعروضة.
- تقليل العقد الموجودة في الوثيقة المعروضة مما يزيد من ترابطها.

ب- الملاحة والتوجيه (Navigation and Orientation) :

هناك بعض المواد التعليمية التي تتطلب بعض مهارات قليلة من المتعلم، بينما أنظمة الوسائط الفائقة المستندة على الكمبيوتر تحتاج إلى العديد من المميزات والوظائف، وتظهر مشكلة الإبحار والملاحة عندما يتحول المتعلمون من المهمة المراد تعلمها إلى مهام أخرى بعيدة بسبب الإبحار،كذلك الوصلات الكثيرة قد تؤدى إلى تشتيت انتباه المتعلمين وأيضا معالجة المتعلمين للمعلومات ذات المصادر المتعددة يحتاج إلى جهد عقلي كبير، وقد دفع ذلك العديد من المتعلمين إلى عدم استعمال خاصية الإبحار مما أفقد الوسائط الفائقة فعاليتها .

لحل هذه المشكلة تم تقديم أدلة تساعد المعلم والمتعلم على التصرف وتقليل الجهد العقلي، كذلك العمل على أن يكون التصميم على قدر من البساطة والاتساق، مثل الصور التعليمية والفيديو التعليمي، وقد قام الباحث بعمل دليل إرشادي للمعلم.

جـ- مشكلة التضليل (Cheating problem) :

يعد التضليل من أكثر مشكلات الوسائط الفائقة انتشاراً بسبب تعدد طرق الإبحار، ولعلاج ذلك تم توجيه المتعلمين وتقديم الوسائل المناسبة التي تساعدهم على معرفة موقعهم وكيفية الرجوع إلى الدروس السابقة، فإن التوجيه يسهل ويبسط مهمة المتعلم ويقيه من الشرود، ومثال ذلك طريقة ليسير خلالها المتعلم عند تصفحه للمادة المراد تعلمها، أو صورة بسيطة للتوضيح، هذه الإضافات الصغيرة تقدم مساعدات هامة للمتعلمين حتى لا يضلوا الطريق خلال تعلمهم بالبرمجيات المعتمدة على الوسائط الفائقة.

د- طريقة عرض النص (Over view the text) :

من المتوقع أن ظهور نص وصورة على شاشة العرض بواسطة الوسائط الفائقة سوف يؤثر على قراءة المتعلم للنص، ولذلك لا بد أن يزود التصميم التعليمي

بطـرق مختلفـة لعـرض المـادة التعليميـة لاختيـار طريقـة العـرض المناسـبة للنص،مثال ذلك بعض المتعلمين يفضلون النظر إلي صور المهارة أولاً قبل قراءة الـنص أو الشـرح والـبعض الأخـر يفضـلون القـراءة مـن الشـرح والـبعض الأخـر يفضلون مشاهدة الفيديو التعليمي للمهارة .

ولحلهذهالمشكلةتمإعطاءالمتعلمالحريةالكاملةفيإختيارطريقةالعرضالمناسـبة لـه وقد.قام الباحث بعمل أيقونات لكل شيء علي حدة حتى يتيح للمتعلم أن يختـار مـا هو مناسب معه كما يستطيع المتعلم طباعة الدرس كامل من البرمجية .

هـ- تنظيم النص (Organization of the Text) :

من الصعوبات التي تواجه الوسائط الفائقة طريقة تنظيم النص بصورة تساعد المتعلمين على إدراك كل جزئياته، فإستعراض النص بطريقة غير منظمة (غير خطية) قد لا يؤدى إلى عدم القدرة على تركيب المعلومات واكتسابها، ولكن وضع الملاحظات مع النص تساعد على التغلب على هذه المشكلة. كذلك إمكانية القراءة مقياسها أن يكون القارئ قادرًا على فهم ما يقرأ، ويمكن التغلب علي هذه المشكلة عن طريق تزويد الوسائط الفائقة بعدة طرق يمكن من خلالها للمتعلم اختيار الطريقة المناسبة له لقراءة النص، كذلك تزود الوسائط الفائقة بشكل تقليدي لعرض المعلومات للطلاب الذين لا يريدون استخدام الروابط المتوفرة في الوسائط الفائقة وبذلك فهي تواجه الفروق الفردية بين المتعلمين.

<u>و–فقدان الإحساس بالمكان (Disorientation):</u>

يعـد فقـدان الإحسـاس بالمكـان (Disorientation) مـن أهـم المشـكلات التـي تواجه استخدام الوسائط الفائقة في التربية بوجه عام وفي التربية ألرياضيه على وجه الخصـوص وذلـك بسـبب البيئـة اللاخطيـة أي يصـبح مفقـودًا فـي الفـراغ الفـائق (Hyperspace) وهذه المشكلة تظهر في صعوبة الحصول على المعلومات:-

وللتغلب على المشكلة السابقة يحتاج المتعلم إلى ثلاث خطوات معقدة هي :

القدرة على الإدارة الجيدة لنفسه في هذه البيئة التعليمية المعقدة .

القدرة على مواجهة التضارب بشيء من الحدس، والقدرة على التكيف مع المداخل الجديدة للتعليم التي يريد العمل من خلالها مما يؤدى إلى قدرته على إكساب المعرفة الجديدة .

القدرة على الإدارة الدقيقة اليدوية لأدوات الإبحار.

ولحل هذه المشكلة قام الباحث بعمل الآتي:

دليل إرشادي للمعلم .

تبسيط أدوات الإبحار،وتقليل عددها بالإضافة إلى توحيد أدوات الإبحار في كل الدروس.

ز -الحمل المعرفي الزائد (Cognitive overload):

الحمل المعرفي الزائد يعد من الصعوبات التي تواجه المتعلم عند استخدامه برنامج الوسائط الفائقة والتي تشير إلى الحاجة المستمرة إلى وجود وعي مستمر لعملية استخدام البرنامج، وكنتيجة للحمل المعرفي الزائد أصبح المتعلمون غير محددين لأهدافهم التعليمية أو طريقة تحقيقها كما أصبحت اعتبارات الإبحار ومفاتيح البحث نشاطاً أساسياً واحتلت عملية التعليم المرتبة الثانية، وهكذا يفشل المتعلمون في التعامل مع المواد المراد تعلمها كمادة التربية الرياضية وبدلاً من محاولة الفهم والتفكير بنشاط نحو المادة التعليمية أصبح المتعلمون أكثر قلقاً نحو قضايا الإبحار والاستعراض.

وللتغلب على هذه المشكلة فقد أهتم الباحث بأن يكون عدد الارتباطات (Links) المسموح بها لكل قطعة معلوم(Node) أن لا تزيد عن سبعة ارتباطات وذلك طبقاً لافتراض أن الذاكرة العاملة للإنسان تسع وحدات مدمجة أو كلمات، وألا يزيد النص في عقدة المعلومات عن سبعة أسطر وألا تكون مزدحمة بالمعلومات حتى يمكن للمتعلمين استرجاع المعلومات بطريقة سهلة والوصول للعلاقات بين المفاهيم المختلفة في قطع وعقد المعلومات المختلفة.

الوحدات تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة
(Hypermedia) لتنمية مهارات كرة السلة :

الموضوع الأول

استلام ومسك الكرة

الزمن اللازم لتدريس الموضوع: (٩٠) دقيقة.

عدد الحصص:(٢) حصتان



المواد والأدوات التعليمية: كرة السلة- ملعب كرة السلة- كرات بديلة- كمبيوتر حائط-C.D

الهدف التعليمي الأساسي: استلام ومسك الكرة.

المفاهيم المتضمنة:مفهوم مسك واستلام الكرة

مفهوم المهارة:

وهى تعتبر أول المهارات الأساسية في كرة السلة حيث يقوم اللاعب بالاقتراب في اتجاه الكرة ثم ضم الكرة في اتجاه للجسم.

طريقة السير في الدرس::-

- التهيئة:

تمرينات إحماء أو لعبة صغيرة تخدم هدف الدرس "لعبة إصابة الصولجان"

الإعداد البدني الخاص للمهارة:

الجري ثم التوقف بالوثب عند نقاط محدده.

تمرير الكرة من يد إلى أخري من الثبات ثم من الحركة.

الجري إماما مع قذف الكرة عالياً ثم لفظها باليدين.

وقوف الكرة أمام الصدر مد الزراعيين أماما لرسم دائرة بالكرة إمام الصدر.
جثو رمي الكرة عاليا ثم لقفها باليدين.
النقاط الفنية:
المسك توزيع أصابع اليدين على جانبي الكرة.
الأصابع فقط تلامس الكرة دون كف اليد.
الكرة قريبة من الجسم في مستوي الصدر والمرفقان للخارج.
الاستلام التقدم تجاه الكرة ومد الزراعيين في اتجاهها.
جذب الكرة إلي الجسم بسرعة
(الرسومات – الإشكال- الفيديو –الصور – التسلسل الحركي)
الخطوات التعليمية:
يمسك التلميذ الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين
ثني الجذع إماما أسفل لمسك الكرة من الأرض باليدين ثم الوقوف
مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب.
مسك الكرة المرتدة من الأرض.
تدريبات علي المهارة "النشاط التطبيقي":
نقل الكرة من يد لآخري حول الجذع من الوقوف والمشي.
رمي الكرة عالياً بأي طريقة ثم مد الزراعيين ومسكها قبل السقوط.
قاطرتان المسافة بينهما ٣ إلي ٥ متر يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلي الزميل الأخر فيقوم باستلام الكرة الممررة من جهة اليمين من الوقوف ثم تكرار التمرين من جهة الشمال.
وقوف الكره إمام الجسم رمي الكرة إلي اعلي ثم لقفها باليدين.
التقويم:
التمرير بين كل تلميذين لاستقبال الكرة علي أن يلاحظ المدرس الأداء.
طرح أسئلة حول المفاهيم المتضمنة بالدرس

الموضوع الثالث

التمريرة الصدرية

الزمن اللازم لتدريس الموضوع: (٩٠) دقيقة.
عدد الحصص:(٢) حصتان
المواد والأدوات التعليمية كرة السلة- ملعب كرة السلة- كرات بديلة- كمبيوتر- حائط-C.D
الهدف التعليمي الأساسي: التمريرة الصدرية
المفاهيم المتضمنة:مفهوم التمريرة الصدرية
مفهوم المهارة:

هي التمريره التي تؤدي بدفع الكرة ببساطة ويسر من إمام الصدر مع مد الزراعات أماماً مع تتابع القدم بأخذ خطوه إلى الإمام

طريقة السير بالدرس:

- التهيئة:

تمرينات إحماء أو لعبة صغيرة تخدم هدف الدرس

الإعداد البدني الخاص للمهارة:

وقوف الكرة إمام الصدر الوثب في المكان.

وقوف انحناء الكرة علي الأرض دحرجة الكرة أماما باليدين مع التقدم..

وقوف حمل الكرة أماما ثني الزراعيين.

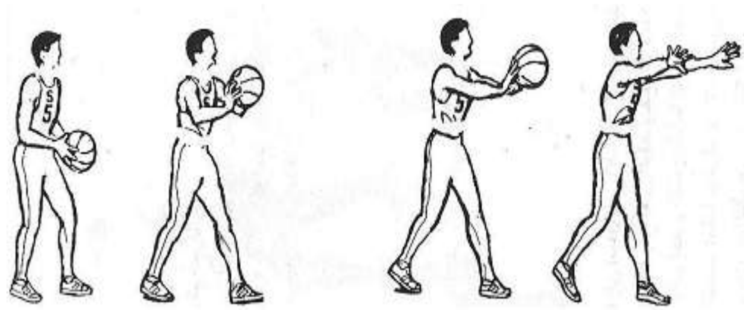
جثو الكرة أماما لف الكرة حول الجذع.

النقاط الفنية:

يقوم التلميذ بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً.

يقوم التلميذ بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة كرباجيه لأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة.

الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان منثنيان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة.



الخطوات التعليمية:

يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء).

يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار.

التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء.

التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً.

التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام.

التمرين السابق مع الجري.

تدريبات علي المهارة "النشاط التطبيقي":

جلوس طويل فتحاً مواجه تبادل التمريرة الصدرية مع وميل أخر.

تمرير التلميذ على الحائط مع مراعاة الأداء الفني للمهارة.

مواجه التلميذ لتلميذ أخر والبدء بعمل التمريره الصدرية.

تقف التلاميذ قاطرتان (أ، ب) يقوم التلميذ في القاطرة أ بالتمرير للتلميذ المواجه في القاطرة ب ثم يرجع إلي أخر القاطرة مع التكرار.

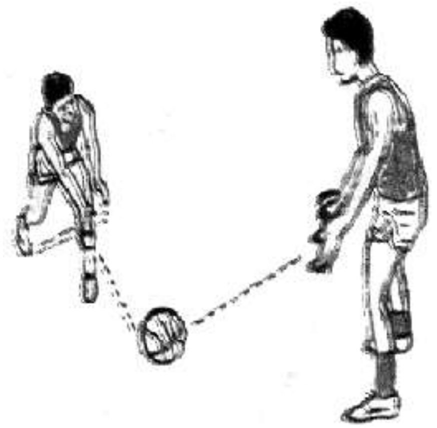
التقويم

يواجه التلميذ الحائط ويقوم بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار على مسافة ٢ متر ولمدة ٣ دقائق ويحتسب عدد المرات الصحيحة خلال المدة مع الالتزام بالخطوات الفنية.

طرح أسئلة حول المفاهيم المتضمنة بالدرس

الموضوع الرابع

التمريرة المرتدة



الـزمن الـلازم لتـدريس الموضـوع: (٩٠) دقيقة.

عدد الحصص:(٢) حصتان

المـواد والأدوات التعليميـة: كـرة السـلة- ملعـب كـرة السـلة - كـرات بديلـة- كمبيوتر- حائطC.D

الهدف التعليمي الأساسي: التمريرة المرتدة

المفاهيم المتضمنة:مفهوم التمريرة المرتدة

مفهوم المهارة:

هي التمريره التي يقوم فيها اللاعب بنقل الكرة مباشره إلـى اللاعب الأخر بعد ارتدادها من الأرض

طريقة السير بالدرس:

- التهيئة:

تمرينات إحماء أو لعبة صغيرة تخدم هدف الدرس

الإعداد البدني الخاص للمهارة:

الجري في المكان مع تبادل رفع الركبتين.

وقوف الكرة إمام الصدر ضرب الكرة إلي الأرض ثم مسكها..

وقوف انحناء الكرة إمام الجسم الوثب لأعلي مع التقدم إماما.

وقوف الكرة إمام الجسم عمل دوائر إمام الجسم بالكرة.

النقاط الفنية:

وهي نفس أداء التمريره الصدرية ماعدا حركة اليدين فأنها تتجه مائلاً أسفل في اتجاه نقطة ارتداد الكرة من الأرض وهي تمريره جيدة تستخدم من اجل التمرير في مواجهة احد المنافسين طوال القامة أو لإمداد زميل ما بالكرات حين يكون هذا الزميل قريب من السلة واللاعب إثناء ادائة لهذه المهارة يجب مراعاة الأتي :

يحتاج هذا النوع من التمرير إلى مجهود اكبر من التمرير باليدين من الصدر وهذا يستدعى حركة دفع قوية من الأصابع يتبعها حركة كرباجيه من الرسغين.

يجب أن تكون الكرة فى حالة عدم دوران بعد أن ترك يد اللاعب خاصة إذا كانت المسافة بين الممرر والمستلم قصيرة، إما إذا كانت أكثر من ستة أمتار فان دوران الكرة قد يساعد على تحسين سرعتها ولكنها تكون غير مأمونة الاستلام.

إن التمريرة المرتدة بطيئة نسبياً حتى عن باقي أنواع التمرير المباشر، ولذلك فهي لا تستخدم إلا للضرورة.

الخطوات التعليمية:

يترك التلميذ الكرة لتسقط علي الأرض الانثناء لمسك الكرة عقب ارتدادها من الأرض من المشي رمي الكرة لليمين ومسكها بعد ارتدادها كرر في اتجاه اليسار ثم للإمام.

وقوف مواجه قدم إماما مسك الكرة باليدين إمام الصدر توجيهه التمريرة المرتدة باليدين للزميل.

تدريبات علي المهارة "النشاط التطبيقي":

الوقوف إمام الحائط مع تبادل عمل التمريره المرتدة إمام الحائط.

زميل إمام الأخر مع أداء التمريرة المرتدة.

قاطرتان (ا، ب) متقابلتان مع أداء التمريرة المرتدة ويعود الطالب الذي اده التمريره إلي أخر القاطرة.

قاطرتان متقابلتان (ا، ب) القاطرة أن تؤدى التمريره الصدرية ويقف خلف (ب) و(ب) يستلم باليدين ويؤدي تمريره مرتدة ويقف خلف أ.

التقويم:

قياس دقة التمريره المرتدة على دائرة مرسومة على الأرض تبعد ٢متر وبعدد ٥ كرات.

طرح أسئلة عن المفاهيم الواردة بالدرس.

الموضوع الخامس

المحـــــاورة

الزمن اللازم لتدريس الموضوع: (٩٠) دقيقة.
عدد الحصص: (٢) حصتان
المواد والأدوات التعليمية: كرة السلة- ملعب كرة السلة- كرات بديلة- كمبيوتر- حائط-C.D
الهدف التعليمي الأساسي: التمريرة المحاورة
المفاهيم المتضمنة:مفهوم التمريرة المحاورة
مفهوم المهارة:

هي التحكم بالكرة ودفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الأرض لإحدى اليدين وفي سرعات مختلفة

طريقة السير بالدرس:

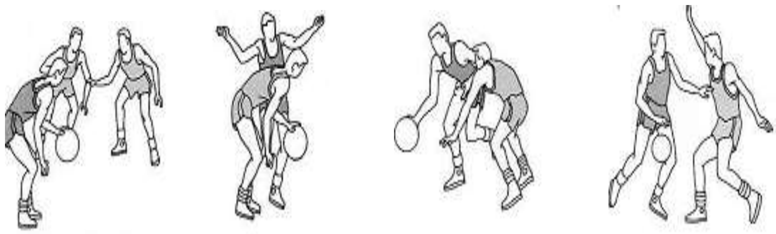
- التهيئة:

تمرينات إحماء أو لعبة صغيرة تخدم هدف الدرس "لعبة إصابة الصولجان"
الإعداد البدني الخاص للمهارة:
وقوف الكرة إمام الصدر الجري إماما وخلفاً
المحاورة فى المكان من وضع الوقوف.
رمي الكرة إلي الإمام ثم الجري لاستلامها قبل نزولها علي الأرض
الجري والمحاورة باليد اليمني ثم التغير باليد اليسر
الجري بالمحاورة ثم التوقف في المكان وعمل المحاورة ثم مواصلة الجري

النقاط الفنية:

الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلي الأرض بأصابع اليد.
حركة الرسغ للإمام ولأسفل.
متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الزراع من المرفق.

المحاورة من الجري دفع الكرة من اعلي والخلف قليلاً.
النظر إلي باقي أجزاء الملعب والزملاء والمنافسين.



الخطوات التعليمية:

جلوس طويل فتحاً الكرة بين الرجلين ضرب الكرة باليد المفتوحة بخفة حتي ترتد من الأرض.

وقوف فتحاً القدم اليسري إماما ثني الركبتين خفيفاً الكرة إمام القدم اليمني وللخارج تنطيط الكره من هذا الوضع.

تكرار التمرين السابق مع عكس القدم الأمامية واليد المحاورة.

الجري حول الملعب بدون كرة مع التصفيق عند لمس القدم اليسرى الأرض.

المحاورة مع الجري البطيء حول الملعب وتغيير المحاورة من يد لآخري حسب إشارة المدرس.

تدريبات علي المهارة "النشاط التطبيقي":

الجري مع المحاورة بطول الملعب والرجوع مره أخري.

الجري الزجاجي بالمحاورة والعودة مره أخره.

الجري مع المحاورة ثم الثبات عند سماع الإشارة ثم متابعة الجري مرة أخري.

يرسم المدرس دائرة في وسط الملعب ويقومون التلاميذ بأداء المحاورة داخل حدود الدائرة فقط.

التقويـم:

تنطيط الكرة بين العوائق(زجاجي) بوضع عدد ١٠ كونزات ويحسب اقل زمن مع الالتزام بالخطوات الفنية.

طرح أسئلة عن المفاهيم الواردة بالدرس.

المراجع

المراجع العربية

١- إبراهيم عبد الله المحيسن.(٢٠٠٧).التعليم الالكتروني ترف أم ضرورة ، ورقة عمل مقدمة للندوة بمدرسة المستقبل ، جامعة الملك سعود . ص٤.

٢- أحمد أمين فوزي(٢٠٠٣م). كرة السلة للناشئين. الإسكندرية: المكتبة المصرية.

٣- أحمد جابر أحمد السيد .(٢٠٠٣).أساليب تعليم وتعلم الدراسات الاجتماعية. الجزء الأول،سوهاج: دار محسن للطباعة والنشر.ص١٢٤-١٢٧.

٤- أحمد حسين اللقاني ، علي أحمد الجمل (٢٠٠٣).معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس. القاهرة:عالم الكتب .ص٢٠.

٥- احمد محمد سالم .(٢٠٠٦). وسائل تكنولوجيا التعليم.ط٢. الرياض : مكتبة الرشد.ص٢٠٠٤-٢٨٩.

٦- أحمد، السيد علي.٢٠٠٥. "نظرية الذكاءات المتعددة وتطبيقاتها في مجالات صعوبات التعلم (رؤية مستقبلية)، جامعة الملك سعود، الرياض، ٢٠٠٥م.

٧- أسامة سعيد علي هنداوي، حمادة محمد مسعود، إبراهيم يوسف محمد.(٢٠٠٩).تكنولوجيا التعليم والمستحدثات التكنولوجية.القاهرة : عالم الكتب.ص٣٤-٤٧.

٨- إمام محمد على البرعي. (٢٠١٠) .تعليم الدراسات الاجتماعية وتعلمها بين الواقع والمأمول.دسوق : دار العلم والإيمان .ص٣٢٩.

٩- أمل البكري ، عفاف الكوانى. (٢٠٠١). أساليب تعلم العلوم والرياضيات. عمان. دار الفكر لطباعه والنشر.

١٠- أمين أنور الخولي ، محمود عنان. (١٩٩٩). المعرفة الرياضية. ط١. القاهرة. دار الفكر العربي .

١١- إيمان محمد الغراب .(٢٠٠٣).التعلم الالكتروني مدخل إلى التدريب غير التقليدي . القاهرة :المنظمة العربية للتنمية الإدارية . ص٢٨.

١٢- جابر عبد الحميد جابر.٢٠٠٣. الذكاءات المتعددة والفهم – تنمية وتعميق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م .

١٣- جودت أحمد سعادة وعبد الله إبراهيم.(١٩٩٧)"المنهج المدرسي للقرن الحادي والعشرين.العين.مكتبة الفلاح
١٤- جيهان العواودة، ديالا الشريف،روان خيمن. (٢٠٠٥) "استخدام الوسائط المتعددة في تصميم المساقات المنهجية لطلبة المدارس والجامعات"
١٥- رضا محمد نصر وآخرون. (٢٠٠٠). تعلم العلوم والرياضيات للأطفال. عمان. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
١٦- روبرت سولو. (٢٠٠٠).علم النفس المعرفي ط٢ . ترجمة محمد نجيب الصبوه. مصطفي محمد كامل، محمد الحسانين الدق. الكويت. شركة دار الفكر الحديث.
١٧- سامر يوسف متعب ووسام صالح عبد الحسين٢٠١٤. . التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ،ط١ ، لبنان : دار الكتب العلمية – بيروت
١٨- سلوان صالح جاسم وآخرون.٢٠١٤.أساسيات لعبة كرة السلة .الذاكرة للنشر والتوزيع .بغداد
١٩- صلاح الدين عرفة محمود.(٢٠٠٥) .تعليم الجغرافيا وتعلمها في عصر المعلومات أهدافه – محتواه - أساليبه – تقويمه. القاهرة : عالم الكتب .ص٣٦١-٣٨٦.
٢٠- طارق عبد الرؤف عامر (٢٠٠٨).الذكاءات المتعددة.ط١. دار السحاب للنشر والتوزيع القاهرة.
٢١- طارق فاروق عبد الصمد: نظريات الخصائص الأساسية – رؤية لتحليل المهارات الرياضية، الجزء الأول، مطبعة جامعة أسيوط،٢٠٠٥.
٢٢- طلحة حسين حسام الدين وآخرون.التعلم والتحكم الحركي مبادئ،نظريات ،تطبيقات. ط١ ،القاهرة ،مركز الكتاب لمنشر ،٢٠٠٦
٢٣- ظافر هاشم الكاظمي.٢٠٠٠. الإعداد الفني والخططي بالتنس،ط٢، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر
٢٤- عادل رمضان بخيت وآخرون ٢٠١٧.كرة السلة النظرية والتطبيق. مركز الكتاب الحديث. القاهرة.

٢٥- عادل رمضان بخيت وآخرون ٢٠١٧.كرة السلة النظرية والتطبيق. مركز الكتاب الحديث. القاهرة.
٢٦- عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
٢٧- عبد الستار جبار الصمد .٢٠٠٠.فسيولوجيا العمليات العقلية. ط١. دار الفكر للطباعة والنشر. عمان . الأردن.
٢٨- عزو إسماعيل يوسف.٢٠١١.التدريس والتعلم بالدماغ ذي الجانبين. الجامعة الاسلامية بغزة. دار المقداد .
٢٩- الغريب زاهر إسماعيل. (٢٠٠١). تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم. القاهرة، عالم الكتب.
٣٠- قاسم لزام ، موفق مجيد المولى.٢٠٠٧.تدريب التكتيك بين النظرية والتطبيق مطبعة ، الدار الجامعية للطباعة والنشر٢٠٠٧،ص٩٧
٣١- كمال عبد الحميد زيتون (٢٠٠٢) تكنولوجيا التعليم في عصر المعلوماتية والاتصالات، القاهرة. عالم الكتاب.
٣٢- كمال عبد الحميد زيتون (٢٠٠٤) .تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات .ط٢..القاهرة : علم الكتب.ص٢٤.
٣٣- لطفي بركات أحمد. (٢٠٠٥) .الموسوعة التربوية. القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .ص٩.
٣٤- ماهر إسماعيل صبري محمد يوسف .(٢٠٠٦). التدريس مبادئه ومهاراته. ط٢.بنها: مكتبة شباب٢٠٠٠.ص٤٥.
٣٥- محمد بكر نوفل.٢٠٠٧. الذكاءات المتعددة في غرفة الصف النظرية والتطبيق، طعمان
٣٦- محمد حسن علاوي.٢٠٠٢."علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية" . دار الفكر العربي القاهرة.
٣٧- محمد رفعت (٢٠٠٣).الإنترنت وتطبيقات الوسائط المتعددة، سوهاج :المعهد العالي للكمبيوتر وتكنولوجيا. إدارة الأعمال.
٣٨- محمد سعد زغلول ، مكارم حلمي أبو هرجه. (٢٠٠١). تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية . القاهرة. مركز الكتاب للنشر.

٣٩- محمد طه،.٢٠٠٦.الذكاء الإنساني .عالم المعرفة،الكويت.
٤٠- محمد عبد الرحيم إسماعيل.(٢٠١٠).تطبيقات عملية ١(الهجوم). دار الفكر العربي. القاهرة
٤١- محمد عبد الرحيم إسماعيل. ٢٠٠٣. الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة .ط
٤٢- محمد عبد الهادي حسين.٢٠٠٣. قياس وتصميم قدرات الذكاءات المتعددة ، الأردن ، عمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٣ م .
٤٣- محمد عبد الهادي حسين.٢٠٠٥. مدخل إلى نظرية الذكاءات المتعددة ، فلسطين ، دار الكتاب الجامعي ، ٢٠٠٥ م .
٤٤- محمد عطية خميس. (٢٠٠٣).منتوجات تكنولوجيا التعليم. القاهرة . مكتبة دار الكلمة.
٤٥- محمد لطفي السيد "(٢٠١١م):"الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة"، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
٤٦- محمد محمد الشحات. (٢٠٠٧م). تدريس التربية الرياضية. العلم والإيمان للنشر والتوزيع القاهرة. دسوق. ميدان المحطة .
٤٧- محمد محمود الحيلة .(٢٠٠٤). تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق .ط٤.دار الميسرة.عمان.الأردن.
٤٨- محمود داود الربيعي ،سعيد صالح حمد امين. ٢٠١١ .طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها .دار الكتب العالمية.
٤٩- مصطفي محمد زيدان ، جمال رمضان موسي. (٢٠٠٤).تعليم ناشئ كرة السلة. ط٤. القاهرة. دار الفكر العربي.
٥٠- مصطفي محمد زيدان. (٢٠٠١) . مبادئ تدريب كرة السلة. ط١. القاهرة. دار الفكر العربي
٥١- ناهدة عبد زيد الدليمي.٢٠٠٨.أساسيات في التعلم الحركي ،ط١ ،نجف ،دار الضياء للطباعة
٥٢- نصره عبد المجيد جلجل. (٢٠٠٠). علم النفس التربوي المعاصر. القاهرة. دارالنهضة.

٥٣- نيفين ممدوح محمد زيدان.٢٠١٦.نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي كرة السلة .دار الكتاب الحديث. القاهرة.
٥٤- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م). تكنولوجيا التعليم و التعلم في التربية الرياضية. ط١. الإسكندرية. منشأة المعارف .

المراجع الاجنبية

٥٥- Armstrong.(١٩٩٤) Multiple Intelligence in The Classroom . Alexandria : Association for supervision and Curriculum Development. Arbor. Michigan.USA .
٥٦- Armstrong.t. ٢٠٠٠ .multiple intelligences in the class room.Alexandria.Virginia:٢nd edition .ASCD
٥٧- Biber (٢٠٠٥), "What is an Book?", Flatirons Technical Communications, LLC., Available at: http://www. chartula. com/ebookdef. htm. Retrievied on ٧/١٥.
٥٨- Calder. S. & noakes, t(٢٠٠٠) : "A specific visual skills training programme improves field hockey performan,٢٠٠٠ pre – Olympic congress sports medicine and physical education international conqress of sport science(٧-١٣), September – Brisbane, ustralia.
٥٩- Carro, Rosa M. (٢٠٠٥), "Adaptive Hypermedia in Education: New Considerations and Trends", Available at :http/www. ii. uam. es/ ~rcarro /pubs/ CarroSCI٢. pdf. Retrievied on ٤/٢٣
٦٠- Clark D, (٢٠٠٣). 'Blended learning' [Available at http://www.epic.co.uk/content/about-us/get-in-touch-index.htm. (Accessed on : ٣/١/٢٠٠٧).

٦١- Gen, R.. “Technology and Multiple Intelligences: The Praxis of Learning Intelligences in the Classroom”. Ed at distance, ١٤,٥, (٢٠٠٠).
٦٢- Haley, M.. "Learner-Centered Instruction and the Theory of Multiple Intelligences With Second Language Learners". Teachers College Record, ١٠٦, ١, ١٦٣–١٨٠, (٢٠٠٤).
٦٣- Holzinger, Andreas (٢٠٠٥),"Definition of Multimedia", Available at: http:// www-ang. kfunigraz. ac. at/holzinge/mml/mml-multimedia-definition. html. Retrievied on ٦/١٦.
٦٤- http://linksct. co. uk/hper. Hth(٢٠٠٠):Hypermedia Applications in Eduction
٦٥- Jill Prudden .٢٠٠٦. coaching basket ball successfully . human kinetics .USA
٦٦- Jill Prudden .٢٠٠٦. coaching basket ball successfully . human kinetics .USA
٦٧- John p.Mccarthy.(٢٠٠٠) Youth Basketball. The Guide For Coaches of parents. P٨٨
٦٨- Linda .L. griffin and other.١٩٩٧." Teaching sport cone Pts and skill ,A tactical games" Apr. ouch.il Human KENTICS, U.S.A,١٩٩٧ op.cit.p.٢٣٩
٦٩- Murphy, David (٢٠٠٠):" Instructional Design for Self – learning in Distance Education ", Management learning, Vol. (٤٠). No. (٥), March, P.٧٧
٧٠- Preece, I.,& Others (٢٠٠٢): Interaction Design, John Wiley Sons. Inc.

٧١- Ruffini Michael F .(٢٠٠٠) . "Systematic planning in the Design of an Educational Web site " Educational Technology. Vol.٤٠,No.٢.
٧٢- smarter"،uk.businessinsider.com, Retrieved ٢١-٤-٢٠١٨. Edited
٧٣- Susanna Catharina Venter: a comparison of the visual skills of two different age group high school rugby players, master philosophiae, faculty of science, rand afrikaanse university, ٢٠٠٣.
٧٤- Throop, Bunker and Almand.١٩٩٦."Achange in focus for teaching of games, sport pedagogy, pp. ١٦٣-١٦٩
٧٥- Vaughan, N.(٢٠٠٧). Perspectives on Blended Learning in Higher Education. International Journal on E-learning . vol (٦).No (١).